

CULTURĂ FIZICĂ



1

1961

65/118
ȘI SPORT



CUPRINSUL

***: Alegerile de la 5 martie, o entuziasă manifestare a unității dintre partid, guvern și popor . . .	1	G. HARALAMBIE: Modificarea simplă a probei lui Donaggio: influența acidului ascorbic . . .	36
M. IONESCU: Pregătirea gimnastelor noastre și comportarea lor la Jocurile Olimpice de la Roma . . .	3	I. H. HAIROVA: Modificarea unor serii de indici vitali ai organismului minerilor sub influența practicării culturii fizice și sportului . . .	41
***: Factorii determinanți ai metodicii de pregătire a atleților sovietici pentru Jocurile Olimpice de la Roma . . .	16	N. ROȘCULEȚ: Despre noua concepție de joc în fotbal . . .	44
***: Noua orientare a metodicii sovietice de antrenament în problema pregătirii timpurii a atleților . . .	24	AL. CARNABEL: Pasele încrucișate, sau „foarfecele” în acțiunile ofensive în rugbi . . .	52
ȘT. ROMAN: Unele observații de la Campionatele mondiale masculine de volei din Brazilia 1960 . . .	30	S. V. BOICENKO, K. K. MOLINSKI: Folosirea metodei combinate în antrenamentul înotătorilor din categoriile superioare . . .	56
		I. POPA: Toată atenția organizării sportului de mase . . .	61

СОДЕРЖАНИЕ

***: Выборы 5-го марта—воодушевленное проявление единства партии, правительства и народа . . .	1	Г. ХАРАЛАМБИЕ: Простое изменение пробы Донаггио: влияние аскорбической кислоты . . .	36
M. ИОНЕСКУ: Подготовка наших гимнасток и их выступление на Олимпийских Играх в Риме . . .	3	И. Х. ХАЙРОВА: Изменение ряда жизненных показателей организма шахтеров под влиянием занятий физической культурой и спорта . . .	41
***: Решительные факторы в процессе подготовки советских легкоатлетов в виде Олимпийских Игр в Риме . . .	16	Н. РОШКУЛЕЦ: О новой румынской концепции игры в футболе . . .	44
***: Новое направление советской тренировочной методики по вопросу о ранней подготовке легкоатлетов . . .	24	Ал. КАРНАБЕЛ: Перекрестные передачи или „ножницы” в наступательных действиях в реди . . .	52
Шт. РОМАН: Некоторые замечания относительно мужского Всемирного чемпионата по волейболу в Бразилии 1960 г.	30	С. В. БОЙЧЕНКО, К. К. МОЛИНСКИЙ: Применение комбинированного метода в тренировке пловцов старших разрядов . . .	56
		И. ПОПА: Все внимание организации массового спорта . . .	61

SOMMAIRE

***: Les élections de 5 mars — une enthousiaste manifestation de l'unité du parti, du gouvernement et du peuple . . .	1	G. HARALAMBIE: La modification simple du test Donaggio: l'influence de l'acide ascorbique . . .	36
M. IONESCOU: La préparations de nos gymnastes et leur évolution aux Jeux Olympiques de Rome . . .	3	I. H. KHAIROVA: La modification des certains indices vitaux de l'organisme des mineurs sous l'influence de la culture physique et du sport . . .	41
***: Les facteurs déterminants de la méthodique d'entraînement des athlètes soviétiques en vue des Jeux Olympiques . . .	16	N. ROȘCULEȚ: En marge d'une nouvelle conception de jeu en football . . .	44
***: La nouvelle orientation de la méthodique soviétique d'entraînement concernant la préparation prémature des athlètes . . .	24	AL. CARNABEL: Les passes croisées ou „le ciseau” dans les actions offensives en rugby . . .	52
ȘT. ROMAN: Quelques observations sur le Championnat du monde masculin de volley-ball en Brésil 1960 . . .	30	S. V. BOITCHENKO, K. K. MOLINSKI: L'application de la méthode combinée dans l'entraînement des nageurs appartenant aux catégories supérieures . . .	56
		I. POPA: Toute attention à l'organisation du sport de masse . . .	61

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA
POPULARĂ ROMÂNĂ

ANUL XIV

Nr. 1/1961

Alegerile de la 5 martie

O entuziastă manifestare a unității dintre partid, guvern și popor

În viața întregului nostru popor, alegerile de deputați în Marea Adunare Națională și în Sfaturile populare, care au avut loc la 5 martie, se înscriu ca un eveniment de mare însemnătate politică, în care își găsește ilustrarea marea cucerire a poporului nostru — exercitarea întregii puteri de stat de către cei ce muncesc, adevărații stăpîni ai țării. Strălucita victorie în alegeri a Frontului Democrației Populare oglindește unanimitatea entuziastă în care întregul popor sprijină politica partidului și guvernului, unitatea politico-morală de nezdruccinat a tuturor oamenilor muncii în jurul partidului, exprimă adeziunea lor totală la mărețul program al desăvîșirii construcției socialiste trasat de Congresul al III-lea al P.M.R., hotărîrea lor de a-și consacra toate forțele luptei pentru înfăptuirea acestuia.

Întreaga campanie electorală s-a desfășurat într-un spirit profund democratic, în atmosfera unei adevărate și depline libertăți pentru oamenii muncii de a-și spune cuvîntul asupra treburilor țării. Ea s-a caracterizat printr-o excepțională activitate politică a milioane și milioane de oameni care, în cadrul adunărilor electorale, au dezbătut cu competență și maturitate politică marile probleme ale construcției socialiste în patria noastră. Posibilitatea pe care au avut-o oamenii muncii de a desemna ei înșiși, în adunări cetățenești, candidații, asigurarea dreptului de vot pentru toți cetățenii țării — toate acestea sînt expresia concretă a marilor drepturi cetățenești existente în regimul nostru de democrație populară.

Bilanțul bogat al înfăptuirilor de la ultimele alegeri pînă astăzi confirmă odată mai mult justetea politicii partidului nostru, dovedește din nou că între vorbele și faptele partidului nu există deosebire, că partidul călăuzește cu mînă sigură poporul pe calea dezvoltării continue a economiei naționale și creșterii bunăstării celor ce muncesc. După cum se subliniază în Manifestul Consiliului Central al Frontului Democrației Populare, document de mare însemnătate politică, în România a învins socialismul. În țara noastră nu mai sînt nici capitaliști, nici moșieri, nici chiaburi. A fost înlăturată pentru

totdeauna exploatarea omului de către om, poporul muncitor este deplin stăpîn în țara sa liberă și independentă. Producția industriei noastre întrece astăzi de 5 ori nivelul dinainte de război. Cea mai mare parte a țărănimii a pășit pe calea arătată de partid — calea agriculturii socialiste. La sfîrșitul anului 1960 sectorul socialist cuprindea 81,6 la sută din suprafața agricolă și 83,7 la sută din suprafața arabilă a țării.

Muncitorii, țărani, intelectualii simt tot mai puternic că tot ceea ce se înfăptuiește astăzi în țara noastră este spre binele și în folosul lor. Pe măsura dezvoltării economiei naționale, pe măsura realizărilor mereu mai mari ale oamenilor muncii din fabrici, din uzine, de pe ogoare, se îmbunătățește traiul celor ce muncesc.

Oamenii muncii știu că toate succesele dobîndite în construcția socialistă, bucuria muncii libere, viața mai bună de azi, viața și mai bună de mâine — toate acestea se datoresc faptului că au în fruntea lor o asemenea călăuză încercată cum este Partidul Muncitoresc Român, neobosit luptător pentru cauza poporului. Votul de la 5 martie oglindește sprijinul unanim pe care-l acordă poporul nostru politicii externe a R. P. Romîne, dă glas voinței fierbinți a oamenilor muncii de pace și înțelegere între popoare. În rezultatele alegerilor își găsesc expresie forța regimului de democrație populară, marea coeziune a poporului condus de partid.

Entuziasmul cu care au fost întîmpinați la secțiile de votare conducătorii partidului și statului, participarea totală la vot și unanimitatea voturilor acordate în circumscripțiile electorale unde au candidat tovarășul Gh. Gheorghiu-Dej și ceilalți conducători ai partidului și guvernului oglindesc dragostea fierbinte de care se bucură în rîndurile poporului încercata sa avangardă, Partidul Muncitoresc Român, care de 40 de ani luptă cu abnegație pentru interesele vitale ale celor ce muncesc.

Votul unanim dat de milioanele de alegători candidaților Frontului Democrației Populare, și pe care aceștia îl vor întări prin noi realizări în toate domeniile de activitate, constituie o întruchipare a atașamentului nemărginit al poporului nostru față de regimul democrat-popular, a unității sale de nezdruccinat în jurul partidului și guvernului. Rezultatul alegerilor arată că poporul nostru este hotărît să continue cu și mai multă vigoare lupta pentru desăvîrșirea construcției socialiste în patria noastră, să dea viață grandioaselor sarcini trasate întregului nostru popor de către Congresul al III-lea al Partidului Muncitoresc Român.

O strălucită victorie a sportivilor noștri!

La Dortmund (R. F. Germană), echipa masculină de handbal în 7 a țării noastre, jucînd în finală cu reprezentativa R. S. Cehoslovace, a cîștigat titlul de campioană mondială. Scor final: 9—8.

Pregătirea gimnastelor noastre și comportarea lor la Jocurile Olimpice de la Roma

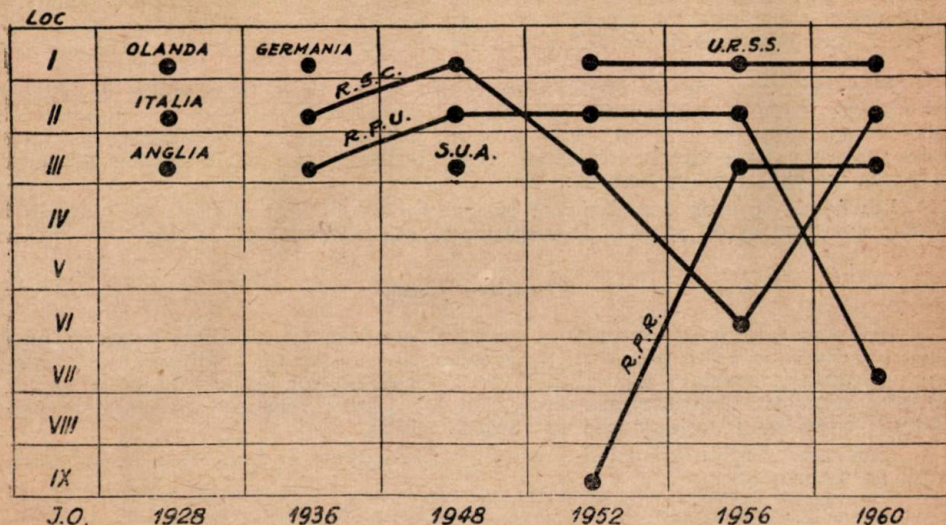
prof. MARIA IONESCU

antrenor federal

Pentru echipa noastră feminină de gimnastică, Jocurile Olimpice de la Roma reprezentau o nouă posibilitate de afirmare cu și mai multă tărie, a gimnasticii românești pe plan internațional. Fiecare sportivă se simțea bine pregătită și poseda o bogată experiență sportivă. Toate acestea trebuiau valorificate cu acest minunat prilej.

Acumularea tuturor cunoștințelor, de la an la an, începînd chiar din 1956, trebuia să dea roadele așteptate. Echipa, care la Melbourne a ocupat locul III, câștigase în 1958, la Campionatele mondiale de la Moscova medalia de bronz, iar Elena Leușteanu și Sonia Iovan ocupaseră la cele 2 ediții ale „Cupei Europei” locurile 2 și 3, fără a mai enumera victoriile gimnastelor noastre obținute în diferite turnee și concursuri internaționale.

Față de tradiția și experiența marilor competiții a altor țări, reflectate, în special, prin evoluția rezultatelor obținute la diferite ediții ale Jocurilor Olimpice, locurile ocupate de reprezentativa noastră feminină marchează un progres rapid.



După acest grafic se poate urmări supremația Uniunii Sovietice de la prima sa prezentare cu echipa feminină și pînă în prezent și constanța în primele 3 locuri a R. S. Cehoslovace și R. P. Ungare (exceptînd anul 1956 pentru R.S.C. și anul 1960 pentru R.P.U. momente în care țările respective și-au restructurat echipele). Reprezentativa noastră, de la anonimul loc IX în 1952 la Helsinki, s-a urcat la

următoarele ediții ale Jocurilor Olimpice pe podiumul învingătorilor, cucerind medalia de bronz și făcând ca drapelul țării noastre să se înalțe alături de cel al U.R.S.S., al R.P.U. și al R.S.C., țări cu veche tradiție în gimnastică.

1960 — ANUL DE PREGĂTIRE OLIMPICĂ

Concluziile analizei comportării echipei noastre la J. O. de la Melbourne au stat la baza planului de perspectivă pe următorii 4 ani.

Campionatele mondiale și cele două ediții ale „Cupei Europei” ne-au demonstrat creșterea nivelului tehnic, pe plan internațional și al celorlalte gimnaste. Era de prevăzut că la Roma vom întâlni echipe foarte bine pregătite, iar numărul de participante va fi mult mai mare.

Valorificând experiența de la J. O. din 1956 precum și a altor concursuri importante am stabilit jaloarele activității în anul olimpic 1960.

În funcție de obiectivele anului 1960, în complexitatea pregătirii olimpice am folosit următoarele documente de planificare :

- graficul planului de pregătire pe 1960, pe echipă, care cuprindea : obiectivele intermediare și finale, pedagogice și de performanță (acestea din urmă exprimate în medii pe aparate, atât la exercițiile impuse cât și la liber alese, precum și locurile prevăzute pentru echipă și individuale în diferite concursuri), perioadele de pregătire, calendarul competițional intern și internațional, la care se adăugau verificările și selecționările interne ale lotului, curbele dezvoltării calităților fizice și ale pregătirii tehnice etc. ;

- planul de muncă pe etape care cuprindea obiectivele intermediare, normele de control și ciclurile de antrenament cu sarcinile respective ;

- planul de antrenament pe ciclu săptămânal, în care se prevedeau sarcinile, conținutul, mijloacele, durata, intensitatea fiecărui antrenament pentru întregul lot.

Pentru a îndruma cât mai atent pregătirea fiecărei gimnaste în parte, lucru care nu putea fi urmărit în ciclul de antrenament sau în conspect, s-au folosit caietul de antrenament al fiecărui antrenor, pe aparate, și caietele individuale de antrenament ale gimnastelor care constituiau trecerea de la documentele de planificare la cele de evidență. Acestea au întărit și mai mult colaborarea între sportive și antrenori.

Alte documente de evidență necesare au fost : fișele individuale ce dădeau posibilitatea largă a cunoașterii sportivelor ; jurnalul și graficul de autocontrol ; tabelele normelor de control, prin care se putea urmări dezvoltarea calităților fizice ; tabelele și rapoartele tehnice ale rezultatelor echipei și ale fiecărei gimnaste în parte, individual și pe aparate.

Rezultatele tuturor concursurilor internaționale au fost studiate de antrenorii lotului cunoscând astfel gradul de pregătire al celorlalte echipe străine.

Pregătirea fizică

Analizând rezultatele obținute și efectuând sondaje am constatat existența unor *lipsuri serioase pe linia pregătirii fizice* generale și speciale a gimnastelor : rezistență generală și specială insuficientă ; forța principalelor grupe musculare și mobilitatea articulară necorespunzătoare cerințelor tehnicii elementelor de mare dificultate ; viteza de reacție și cea de execuție slabe.

Eliminarea acestor lipsuri a constituit o preocupare de bază de-a lungul întregului an de pregătire.

Realizarea obiectivelor

Dezvoltarea și perfecționarea calităților de bază și a celor speciale ca : forța musculară, mobilitatea articulară, rezistența generală și specifică și viteza au fost realizate prin acordarea unei greutăți specifice pregătirii fizice pe etape, și verificării dezvoltării nivelului calităților fizice, prin norme de control inițiale și periodice.

Astfel, repartizarea pregătirii fizice pe etape a fost următoarea :

Pregătirea fizică în raport cu ceilalți factori ai antrenamen- tului	gen. spec.	febr.	martie	aprilie	mai	iunie	iulie	august	sept.
		0% 40%	50% 50%	40% 60%	40% 70%	40% 30% 60%	30% 30% 70%	10% 10%	—

Dacă la începutul activității, volumul pregătirii fizice a egalat, sau chiar a întrecut pe cel al celorlalți factori ai antrenamentului, pe măsură ce ne apropiam de vârful perioadei competiționale, el a scăzut. De asemenea, se reduce și cantitatea de lucru acordată pregătirii fizice generale în favoarea celei speciale, care s-a menținut și în timpul pregătirii la Roma.

În luna iunie, deși era programat unul din cele mai grele concursuri preolimpice — cu R.D.G. și cu R.P.U. — totuși, pentru faptul că am putut folosi la mare condițiile naturale, apa, soarele și aerul, am acordat mai mult timp pregătirii fizice generale.

Mijloacele folosite pentru dezvoltarea calităților fizice

Pentru dezvoltarea rezistenței generale și pentru călirea organismului gimnastele au făcut crosuri pe teren variat și în zăpadă mare, excursii pe jos și pe schiuri, jocuri cu mingea în zăpadă, vara înot în bazin în aer liber și în mare. Programul l-am completat cu jocuri sportive și sărituri (la plasa elastică și cu coarda) în sălile de gimnastică.

Pentru dezvoltarea forței : urcușuri pe munte, probe de fond și coborâri pe schi, exerciții cu extensoare, haltere mari și mici, gantele, scripeti, benzi elastice, exerciții cu rezistența parteneriei și cu a propriului corp (ex. îndoiri și întinderi de brațe din poziția stînd pe mâini), aruncările din atletism etc.

Pentru o mai bună mobilitate : exerciții cu benzi elastice, individuale și cu parteneră, cu sau fără aparate ajutătoare, exerciții acrobatice de mare mobilitate, pe loc și în deplasare (ex. poduri înainte și înapoi cu genunchii întinși și apropiați cu reducerea distanței între tălpi și palme) etc.

Pentru viteză : alergări pe distanțe scurte, sărituri în lungime și înălțime, la plasa elastică și cu coarda.

Pentru rezistența specifică : execuții de elemente și de exerciții integrale repetate, cu reducerea pauzelor între ele, lungirea exercițiilor cu 2—3 elemente etc.

În ceea ce privește dozarea, s-a urmărit ca la începutul pregătirii să se realizeze densitate mare de efort în antrenamente, măbind cantitatea lucrului.

Astfel, în dozarea efortului pentru dezvoltarea forței, într-un antrenament de 2 ore, o gimnastă a ridicat, în medie, 12.000 kg repartizate pe grupe mari musculare, în serii repetate, intercalate cu pauze scurte. Pe măsură ce se mărea încărcătura se micșora numărul de repetări și se mărea durata și numărul pauzelor.

Ca mijloace de verificare a nivelului dezvoltării calităților fizice de bază și a celor speciale, în anumite perioade de pregătire s-au folosit *normele de control*. S-au prevăzut norme de control pentru rezistența generală — cros ; pentru forță în brațe — îndoiri și întinderi de brațe din atîrnat și din stînd pe mâini ; pentru forță în picioare — îndoiri și întinderi de genunchi cu încăcătura 100% ; pentru forța mușchilor abdominali — ridicări de picioare întinse și apropiate, din atîrnat și mențineri peste orizontală, cronometrate ; pentru forța musculaturii spatelui — înclinări și reveniri din atîrnat răsturnat cu spatele la scara fixă ; pentru mobilitatea diferitelor articulații ale corpului — poduri, sfori. Cerințele mereu crescînde au impus ca condițiile de execuție să fie mult îngreunate, de ex : sfori înainte și lateral, depășind 180°, poduri fără îndoiri de genunchi și cu apropierea tălpilor de mâini etc. Aprecierea s-a efectuat prin notare. Trecerea normelor a fost privită cu toată seriozitatea, constituind un stimulent de a se întrece pe sine și de a realiza progrese însemnate.

Astfel : Uta Poreceanu a realizat 20 de flotări în stînd pe mâini, Sonia Iovan, Emilia Liță 40 de genuflexiuni cu 100% îngreunare (cu partener în spate), în

40 sec, iar Atanasia Ionescu 60 de genuflexiuni în 60 sec, ceea ce denotă un progres evident față de primele încercări ale acelorași sportive. Important însă nu a fost realizarea independentă a normei, ci dezvoltarea calității fizice respective ce și-a spus cuvântul în efectuarea tehnică corectă a mișcărilor. Pentru a nu stereotipiza prea mult gama de mijloace de verificare a calităților fizice am organizat concursuri atletice, poliatloane, care au fost foarte atractive, fiecare străduindu-se să realizeze un rezultat cât mai bun. De remarcat săritura în lungime de peste 5 m a gimnastei Elena Leușteanu.

Pregătirea tehnică

Urmărind realizarea planului de perspectivă am căutat ca de la an la an să mărim bagajul de mișcări grele și originale, să perfecționăm tehnica elementelor de bază, să corectăm ținuta în execuții, să creăm un stil propriu de interpretare a exercițiilor. Totuși cu 10 luni înainte de întrecerile olimpice de la Roma s-au mai manifestat multe *lipsuri* în acest domeniu: exercițiile impuse nu erau încă precizate de Federația internațională de gimnastică nici ca descriere, nici ca valorificare, iar interpretarea lor era diferită de la țară la țară; exercițiile liber alese nu erau definitivitate în ceea ce privește conținutul și acompaniamentul muzical; unele mișcări grele din exercițiile impuse și liber alese nu erau bine însușite din punct de vedere tehnic, dintre aparate, în special la bîrnă s-a observat nesiguranta și ritmul prea lent în care se executau exercițiile; existau multe greșeli de ținută, mișcările era sacadate, combinațiile artistice uneori necorespunzătoare.

Obiectivele pregătirii tehnice, fixate la începutul anului au urmărit eliminarea acestor deficiențe.

Pentru aceasta s-au programat lecții de antrenament de gimnastică sportivă, de gimnastică artistică, antrenamente individuale pentru compunerea exercițiilor liber alese și pentru alegerea acompaniamentului muzical, pentru stilizarea mișcărilor de legătură și însușirea tehnicii de bază a elementelor grele la diferite aparate.

Volumul materialului de însușit și perfecționat fiind foarte vast, a fost necesară următoarea *repartizare a pregătirii tehnice*, raportat la ceilalți factori ai antrenamentului:

februarie	martie	aprilie	mai	iunie	iulie	august	septembrie
40%	50%	60%	60%	70%	70%	90%	100%

Pentru a cuprinde întregul material în toate antrenamentele s-au executat, atît exercițiile impuse cît și cele liber alese, dîndu-se unora sau altora, prin alternanță, o importanță mai mare sau mai mică. În lecția de antrenament cu exerciții impuse se executau și elemente din cele liber alese, iar în ziua rezervată exercițiilor liber alese, exercițiile impuse se executau ca încălzire specifică la aparatul respectiv.

În etapele în care a fost posibilă executarea exercițiilor integrale, se alterna de la un antrenament la celălalt numărul de execuții impuse față de cel al liber aleselor.

Pregătirea la bîrnă: dezvoltarea simțului echilibrului și a ritmului dinamic a constituit o preocupare permanentă pentru gimnaste. S-a folosit bîrna mai înaltă de 1,20 m, exerciții variate ca: sărituri, alergări, întoarceri cu mare viteză, sărituri și combinații cu coarda, legări dinamice executate pe muzică etc. Pentru acest aparat au fost necesare antrenamente separate, deoarece încadrarea acestor exerciții, în antrenamentele obișnuite ar fi redus mult din intensitatea lucrului la celelalte aparate.

Pentru *compunerea exercițiilor liber alese* s-au folosit antrenamente individuale în care sportiva, antrenorul și pianistul, conlucrau în alegerea elementelor potrivite aparatului și particularităților gimnastei, astfel ca acestea să nu se repete, chiar în cazul unei legări mărunte, nici în exercițiul respectiv, nici

de la o gimnastă la alta. Exercițiul era prezentat și supus părerii întregului colectiv de gimnaste și antrenori. Muzica, în general, a fost compusă pentru exercițiul respectiv. În afară de acompaniamentul muzical la sol al Elenei Leuşteanu (o prelucrare a „Preludiilor“ lui Liszt) și al Emiliei Liță („Concertul pentru pian și orchestră“ de Ceaikovski), celelalte gimnaste au executat pe lucrări originale ale pianistului lotului.

Exercițiile liber alese odată stabilite erau consemnate în caietul de antrenament și deveneau din acel moment un „exercițiu impus“. Fiecare exercițiu liber ales trebuia să conțină cite un element „surpriză“, cu care de altfel s-au cules aplauze în timpul Jocurilor Olimpice de la Roma.

Exercițiile impuse au fost prelucrate foarte analitic, mai ales în prima perioadă de pregătire. Astfel în cele 35—40 min. rezervate unei grupe de 3—4 gimnaste la un aparat se executau minimum 30 de mișcări grele, fiecare repetare urmărind corectarea tehnicii în altă fază a mișcării respective.

Exercițiile impuse au fost încontinuu verificate pe plan internațional pentru a unifica punctele de vedere în ceea ce privește interpretarea lor. Cunoscând toate formele de interpretare nu puteam avea surprize la Roma.

O deosebită atenție s-a dat elementelor *acrobatice*, care au fost incluse în fiecare antrenament. Deși ne-am propus eliminarea elanului prea lung înaintea elementelor acrobatice foarte grele, totuși nu am reușit să-l înlocuim, în toate cazurile. Din exercițiile echipei noastre la sol, însă n-au lipsit salturile înapoi, înainte și lateral, care au produs o bună impresie.

Lecțiile de gimnastică artistică au ajutat foarte mult în compunerea exercițiilor liber alese la sol și birnă, în corectarea ținutei în general la toate aparatele, în dinamizarea ritmului și mărirea expresivității în execuții. S-au folosit elemente de bază și combinații din dansul clasic și cel de caracter.

Pentru a urmări evoluția în însușirea și perfecționarea tehnicii s-au planificat lecții de antrenament obișnuite, lecții de verificare și de control, antrenamente arbitrate și concursuri propriu-zise. Normele tehnice de control au contribuit, de asemenea la depistarea lipsurilor încă existente.

Prin rotație, fiecare gimnastă a participat la 2 antrenamente individuale pe săptămână.

În săptămânile când sîmbăta și duminica au fost programate concursuri, ziua premergătoare acestora a fost complet liberă sau s-au practicat sporturi complementare.

Structura lecției de antrenament la gimnastica sportivă a fost următoarea: încălzire generală — în grup — 15—20 min; încălzire individuală — 5 min; lucru la 3 aparate — pe grupe de 2—3 gimnaste: încălzire specifică — 5 min; elemente și execuții — 35—40 min; sărituri — în grup — 20—25 min; încheiere, individual sau în grup — 5 min.

Săriturile se executau, fie după încălzire generală, fie la sfîrșitul lecției. Elementele acrobatice se antrenau în cadrul exercițiilor la sol. Gimnastele împărțite pe grupe au lucrat la celelalte 3 aparate prin rotație la fiecare antrenament, ordinea rotării fiind diferită de la o lecție la alta.

După ce ni s-au comunicat orele de concurs și ordinea aparatelor de la J. O. am urmărit obișnuirea gimnastelor cu condițiile tehnice de la Roma, renunțînd la planificarea antrenamentelor la alte ore și cu altă ordine a aparatelor.

Încălzirea generală consta din exerciții de prelucrare a aparatului locomotor, de adaptare a marilor funcțiuni la efortul din partea fundamentală a lecției. Mișcările, uneori și cu caracter artistic, erau legate între ele și dinamice, și au fost executate fără pauze. Muzica ajută în mod deosebit la crearea fondului emoțional necesar. În cadrul încălzirii au fost executate și cîteva elemente acrobatice de bază, în grup sau în torent.

În încălzirea individuală, fiecare gimnastă lucra după necesități asupra părților insuficient prelucrate. În concurs încălzirile în grup își păstrau conținutul, însă durata lor se reducea la 10—15 min., în schimb încălzirea individuală era pe primul plan.

Încălzirea specifică la aparat, deși era tratată uneori cu mai puțină atenție, totuși își avea rolul ei deosebit de important. În multe concursuri, reducerea

sau chiar imposibilitatea de a efectua această încălzire provoca greșeli mari. De asemenea, încălzirile specifice prea lungi aveau un efect dăunător, gimnasta epuizându-se în încercările preliminare probei.

Pregătirea teoretică

Discuțiile zilnice individuale cu gimnastele, analizele săptămânale și cele de după fiecare etapă au contribuit atât la aprofundarea cunoștințelor tehnice și metodice cât și la îmbunătățirea calitativă a antrenamentelor. Un sprijin substanțial în pregătire l-au adus analizele metodice ale filmelor făcute în antrenamente și în concursuri, atât ale gimnastelor noastre, cât și ale celor străine. Astfel, s-au putut constata locul și cauza greșelilor comise. Pregătirea teoretică a fost completată cu cunoașterea aprofundată a baremurilor de dificultate și de penalizări și a codului internațional de arbitraj.

Pregătirea morală și de voință

Cu toate eforturile depuse, munca noastră nu ar fi dat roade dacă lotul nostru feminin nu ar fi dovedit o dorință vie de-a obține rezultate cât mai bune, dacă nu ar fi dovedit putere de combativitate în concursuri. Grijă pentru dezvoltarea calităților morale și de voință a stat la baza preocupărilor noastre. Putem afirma că în cadrul lotului s-a format un spirit colectiv puternic capabil să ia atitudine față de manifestările necorespunzătoare, care uneori au avut loc. Dirzenia cu care au concurat toate gimnastele lotului nostru la Jocurile Olimpice a fost mult apreciată.

Probleme tactice

Deși în gimnastică problemele tactice nu se pun cu atîta tărie ca în alte discipline sportive, totuși și acestea își au importanța lor.

Astfel, printre problemele tactice putem cita plasarea concursurilor în anumite perioade, riscurile rațională a diferitelor exerciții în unele concursuri, participarea altor și altor gimnaste în turnee internaționale, constituirea ordinii în echipă la fiecare aparat în concurs, ținînd cont de deschiderea, de alternanța între diferite genuri de execuție și de ultimele executante.

Individualizarea

Faptul că lotul nostru feminin era bine cunoscut de antrenorii săi, a permis individualizarea amănunțită a pregătirii.

Începînd încă din prima etapă, unitatea sportivă-antrenor-medic a fost mereu prezentă: înainte de antrenamentul colectiv sau individual, pentru a stabili de comun acord sarcinile, dozarea și mijloacele necesare; în timpul antrenamentului, pentru a verifica comportarea gimnastei față de efortul depus și a interveni imediat în caz că acesta ar depăși posibilitățile sale; după antrenament, pentru a observa influența efortului asupra organismului și pentru a lua măsurile necesare, în cazurile dăunătoare.

Conlucrarea strînsă între sportivă, antrenor și medic, a permis ca munca să se desfășoare în bune condiții.

Controalele medicale generale periodice și completarea individuală, cu toată seriozitatea, a jurnalelor de autocontrol, pe baza cărora se stabileau sarcinile și cantitatea de lucru, au contribuit la cunoașterea amănunțită a fiecărei gimnaste și a permis aplicarea individualizării cu cea mai mare rigurozitate. S-a plecat de la stabilirea efortului minim necesar întregului lot pe care fiecare îl putea depăși în funcție de cerințele și posibilitățile personale.

Ca forme ale pregătirii individualizate am folosit:

a. Stabilirea sarcinilor, mijloacelor și a densității antrenamentului fiecărei gimnaste în cadrul lecțiilor comune.

Astfel, în cazul cînd era o lecție de pregătire fizică, la partea dezvoltării forței se indicau separat pentru fiecare sportivă grupele musculare care trebuiau prelucrate, exercițiile, încărcătura, numărul de repetiții pe serii, durata și numărul pauzelor etc. În lecțiile de gimnastică sportivă se stabilea numărul de elemente și execuții integrale la fiecare aparat, în afară de sarcinile pedagogice respective etc.

b. Organizarea de antrenamente individuale (prin rotație) de 2 ori pe săptămîină pentru fiecare gimnastă. Durata unui antrenament a fost de minimum 2 ore efective de lucru, în cadrul cărora se urmărea densitatea de mișcare și nu cea de efort. Aceste lecții individuale de antrenament aveau ca sarcină: compunerea exercițiilor liber alese la sol, birnă și paralele (în prima etapă); stilizarea mișcărilor de legătură din exercițiile impuse și liber alese care nu putea fi efectuată în antrenamentele întregului grup, deoarece ar fi redus mult densitatea lecției respective în tot anul; însușirea și perfecționarea tehnicii la diferite aparate, în special la paralele și sărituri. Au fost prelucrate următoarele mișcări: urcarea la exercițiile impuse la paralele — Uta Poreceanu; înălțimea primului zbor al săriturii impuse și extensia în zborul al doilea — E. Scorțea etc; dezvoltarea anumitor calități fizice ca forța, mobilitatea articulară, care au fost pregnant deficitare și care necesitau o prelucrare mai atentă, raportată chiar la nivelul minim, de cerințe al lotului.

Toate aceste lecții de antrenament erau conspectate și analizate de fiecare gimnastă în parte în caietul individual de antrenament, în care, antrenorii înscrisau zilnic observațiile respective. Acest caiet a constituit un mijloc de urmărire a pregătirii și de menținere a interesului și a răspunderii față de sarcinile personale.

Forma sportivă

Una din preocupările de bază în pregătirea echipei noastre a constituit-o obținerea formei sportive și menținerea sa la nivelul cel mai înalt în preajma și în timpul Jocurilor Olimpice.

Gimnastica este una din disciplinele sportive, care dă posibilitatea obținerii formei sportive din timp și păstrării ei pe o perioadă mai lungă. Stimulentele intermediare și totodată mijloacele de verificare ale intrării gradate în forma sportivă au fost: calendarul competițional intern și internațional cu obiectivele lor cifrice de performanță; verificările și selecționările interne ale lotului; normele de control pentru pregătirea fizică generală și specială.

Calendarul competițional pe anul 1960, destul de bogat, a dat indici prețioși în acest sens. Alegerea adversarelor, plasarea concursurilor în anumite perioade, urmărirea realizării obiectivelor cifrice de performanță intermediare, au dezvoltat și mai mult simțul răspunderii și au contribuit la întrezărirea șanselor noastre la Jocurile Olimpice de la Roma.

În 1960, echipa noastră s-a întâlnit cu reprezentativele a 6 țări europene: U.R.S.S., R.P.B., R.P.U., R.D.G., Franța și Italia, obținind 5 victorii atît pe echipe cît și la individual compus și pe aparate.

Concursul cu U.R.S.S., organizat la începutul pregătirii olimpice, ne-a orientat asupra liniei pe care trebuia s-o urmăm în continuare, în comparație cu echipa care era de două ori campioană olimpică și mondială.

Celelalte întâlniri ne-au dat posibilitatea: verificării gradului de pregătire; stimulării continue în pregătire; verificării interpretării exercițiilor impuse și a compoziției exercițiilor liber alese, precum și a acompaniamentului muzical conform cerințelor internaționale; formării unei experiențe de concurs atît de necesară la Roma.

Concursurile, campionatele și turneele individuale în diferite țări au constituit prilejuri de schimb de experiență au contribuit la verificarea prin rotație, a posibilităților fiecărei gimnaste în parte, la întărirea răspunderii personale și au oferit posibilități de a măări experiența de concurs a lotului.

Urmărind comportarea gimnastelor noastre în aceste concursuri, s-au putut trage concluziile valabile perioadei respective de pregătire. Justețea măsurilor luate pentru a înlătura lipsurile constatate, fie pe linia pregătirii fizice, fie pe

cea a pregătirii tehnice sau morale, au fost din nou verificate în următorul concurs. Astfel, forma sportivă se prezenta ca o curbă continuă ascendentă, apoi staționară cu cât ne apropiam de Jocurile Olimpice.

Uneori, au existat tendințe, mai ales în perioada pregătitoare februarie-martie, de a realiza mai mult decât era posibil în momentul respectiv. Atât antrenorii, cât și sportivele furau de obiectivele cifrice de performanță intermediare pierdeau din vedere scopul final — comportarea bună la Jocurile Olimpice — riscând ca întregul lot să manifeste semnele vădite ale supraantrenamentului. Astfel, concursul cu U.R.S.S. din luna martie, care trebuia să reprezinte pentru noi numai o posibilitate de cunoaștere a stadiului de pregătire a celei mai bune echipe din lume, a impulsionat în așa fel pregătirea, încât s-au realizat sarcinile unei etape de o lună de zile într-un timp record. Bineînțeles, că după acest concurs a fost nevoie de o perioadă de refacere și de o nouă reintrare gradată în activitate.

GINNASTICA FEMININĂ ÎN CADRUL JOCURILOR OLIMPICE DE LA ROMA

Cea de-a XVII-a ediție a Jocurilor Olimpice, desfășurate la Roma, a întrunit la gimnastică, de altfel ca și la celelalte sporturi, un număr record de echipe și de concurente individuale. Astfel, au fost prezente în întrecere 17 echipe feminine complete. În afară de acestea au mai participat 22 concurente individuale, însumând un număr total de 124 concurente din 27 țări. Lupta pentru primele locuri se anunța a fi foarte grea, dar în același timp spectaculoasă, deoarece în componența celor mai puternice echipe participante la întrecerea finală erau înscrise multe nume de campioane olimpice, mondiale și europene.

Alături de țările cu o veche tradiție în gimnastică și-au măsurat forțele și sportive din țări în care gimnastica este mai puțin dezvoltată, cum sînt Belgia, Cuba, Luxemburg, Portugalia, care au prezentat concurente individuale și Austria, Anglia, Spania și Țările de Jos, care au fost reprezentate de echipe complete.

Spectatorii care au asistat la dirzele întreceri de la „Terme di Caracalla”, pot afirma că începînd din ziua de 5 septembrie, pînă la 10 septembrie 1960, au urmărit un spectacol grandios al mișcărilor estetice executate, în care s-au îmbinat înalta tehnică modernă cu interpretarea expresivă, dinamică și armonioasă.

Gimnastica sportivă feminină s-a ridicat la un nivel tehnic și executiv atît de înalt, încît fiecare aparat ar putea constitui o probă de sine stătătoare care să satisfacă cele mai exigente pretenții.

U.R.S.S. a prezentat o echipă omogenă la cel mai înalt nivel, care a cîștigat detașat atît pe echipe cît și la individual compus și pe aparate. Din cele 16 medalii posibile gimnastele sovietice au obținut 15 (exceptînd primul loc la bîrnă ocupat de Bosakova — R.S.C.).

Exercițiile prezentate de gimnastele sovietice s-au remarcat prin stilizarea fiecărei mișcări și legări, prin siguranța și corectitudinea tehnică a mișcărilor grele și prin expresivitatea tuturor amănuntelor. În exercițiile echipei campioane olimpice s-au folosit mișcările de dans clasic și de caracter armonios. Considerăm că ele au mers pe linia perfecționării la maximum a exercițiilor stabilite cu cel puțin 2 ani înainte, fără a face schimbări structurale sau fără a introduce elemente noi insuficient automatizate și verificate în concursurile anterioare. Cel mai bun aparat al lor au fost paralelele inegale la care au obținut, atît la impuls cît și la liber ales peste 48 de puncte. De remarcat că la nici o probă echipa n-a obținut mai puțin de 47 de puncte, realizînd o medie generală de 9,50 p. Exceptînd unele greșeli la sărituri și la bîrnă, gimnastele sovietice au atins culmile măiestriei.

R. S. Cehoslovacă a avut o echipă omogenă care a crescut mult de la ultima ediție a J. O. de la Melbourne, în special la sărituri, aparat care a decis de multe ori rezultatul final în diferite concursuri. Exercițiile lor au fost dinamice, iar mișcările au fost executate cu amplitudine și îndrăzneală, dîndu-le astfel, o notă de personalitate în plus. Fără a introduce elemente noi, riscante, gimnastele cehoslovace au perfecționat exercițiile prezentate și în anii precedenți. Sînt de remarcat exercițiile la bîrnă care au fost foarte dinamice și dificile. Perfecțio-

nînd amplitudinea zborului la sărituri, îmbunătăţind şi îngreunînd acrobatica la sol gimnastele cehoslovace vor continua să lupte pentru primele locuri pe plan internaţional.

Echipa R. P. Polone s-a prezentat foarte bine, în comparaţie cu concursurile anterioare. Ea a fost compusă din elemente tinere, cu mari perspective. La exerciţiile liber alese la sol au produs o impresie deosebit de bună prin dinamismul şi varietatea exerciţiilor executate cu multă expresivitate.

Germania (în echipă au fost selecţionate numai gimnaste din R.D.G.). Considerăm că echipa Germaniei a atins forma sportivă maximă înainte de J. O. de la Roma, deoarece gimnastele s-au prezentat în uşor regres faţă de concursurile anterioare. Exerciţiile gimnastelor germane au corespuns din punct de vedere al dificultăţii şi al corectitudinii tehnice, însă stilul de lucru mai rigid le-a privat de o apreciere mai bună.

R.P.U. a prezentat o echipă tînă, care şi-a format un stil de lucru caracterizat prin multă originalitate şi căldură în execuţie. Deşi nu s-au clasat printre primele 6 echipe, totuşi perspectivele lor pentru viitoarele ediţii ale Jocurilor Olimpice sînt din cele mai bune.

R. P. Bulgaria a concurat cu o echipă de perspectivă, alcătuită din gimnaste tinere, cărora le lipseşte însă experienţa de concurs.

Echipa Japoniei şi-a format un stil personal de interpretare, care îmbină dificultatea şi dinamismul elementelor cu interpretarea expresivă, fără a avea orientare spre dansul clasic. La sol îmbină legările acrobatiche, executate în mare viteză cu elementele artistice. Au mult curaj şi lucrează fără asigurare. La paralele au prezentat exerciţii lungi şi foarte grele, bazate pe îndreptări şi zboruri fără sprijin. La bîrnă, în afară de 2—3 gimnaste, nu au încă o siguranţă prea mare, deşi s-au remarcat ca bune concurente.

Echipa S.U.A. a fost formată din gimnaste între 16—21 ani, care au la bază o pregătire acrobatică de o durată de 7—9 ani. Lucrează fără asigurare şi fără încălzire specifică. Deşi au prezentat legări acrobatiche foarte grele şi originale totuşi compoziţia exerciţiilor şi forma de execuţie a lăsat de dorit. Acelaşi lucru se poate spune şi la paralele, unde în afară de exerciţiile gimnastei Fuchs, combinaţia exerciţiilor nu a corespuns. Au detentă şi siguranţă, însă nu s-au încadrat în linia modernă în gimnastică.

Gimnastele din *echipa Italiei* au progresat mult în ceea ce priveşte ţinuta, însă fac greşeli mari în executarea elementelor grele de bază. În urma căderilor de pe bîrnă şi paralele inegale s-au clasat pe locul X.

Celelalte ţări s-au prezentat la un nivel mediocru sau chiar slab. Ne aşteptăm mai mult din partea echipei suedeze la sărituri. În afară de amplitudinea mare a primului zbor, nu au avut nici extensie la cel de-al doilea zbor şi nici siguranţă la aterizări. Cu această ediţie a J. O. de la Roma s-a dovedit şi mai mult superioritatea concepţiei unitare şi moderne a ţărilor socialiste, care s-au clasat în primele VIII locuri pe naţiuni, cîştigînd toate medaliile.

Cu excepţia Japoniei, clasată pe locul IV, celelalte ţări capitaliste, datorită influenţei diferitelor sisteme de concepţii în pregătire, au rămas mult în urmă.

În seara zilei de 9 septembrie, a avut loc concursul pe aparate şi festivitatea de premiere pe aparate şi pe echipe.

Din cele 124 concurente la întreceri, 10 gimnaste s-au clasat în primele 6 locuri, atît pe aparate cît şi la individual compus.

Sonia Iovan a reprezentat ţara noastră de 4 ori în cele 5 forme posibile de clasament individual iar echipa noastră a ocupat locul III din 17 naţiuni participante cu echipe complete.

Constanţa în clasamentele individuale a celor 10 gimnaste finaliste :

- I-II—Lătinina — Muratova (U.R.S.S.) — la toate cele 5 probe ;
- III-IV—Astahova (U.R.S.S.) — Iovan (R.P.R.) — 4 probe ;
- V-VI—Nikolaeva (U.R.S.S.) — Ikeda (Jap.) — 3 probe ;
- VII-VIII—Bosakova (R.S.C.) — Liuhina (U.R.S.S.) — 2 probe şi
- IX-X—Ceaslavska — Taciova (R.S.C.) — 1 probă.

Clasamentul celor 10 gimnaste și a celor 4 țări, din a căror reprezentativă au făcut parte aceste gimnaste, constituie totalizarea medaliilor și punctelor posibile de realizat de o echipă în gimnastica feminină la Jocurile Olimpice. La clasament se mai adaugă locurile ocupate, pe echipe, de R.P.P. și Germania (respectiv locul V și VI).

Clasamentul primelor șase echipe

<i>T ă r i l e</i>	<i>Nr. medalii</i>	<i>Nr. puncte</i>	<i>Nr. de locuri în primele 6</i>
U.R.S.S.	15	92	18
R. S. Cehoslovacă	2	19	5
R. P. Română	1	10	5
Japonia	—	8	4
R. P. Polonă	—	2	1
Germania	—	1	1

Din punct de vedere tehnic finala pe aparate s-a ridicat la un nivel foarte înalt. Gimnastele s-au prezentat în concurs mai calme decât în zilele anterioare, execuțiile lor devenind adevărate demonstrații de grație și măiestrie.

Participarea echipei noastre

Pregătirea în cei patru ani, intensificată în anul olimpic 1960, trebuia să-și spună cuvântul la Roma.

Sosind înainte de concurs cu mai bine de 2 săptămâni pentru a ne obișnui cu condițiile climaterice și cu cele tehnice ale sălii (aparatură, luminozitate, saltele, podium) am reușit să ne aclimatizăm relativ ușor. După o săptămână de lucru, pentru acomodare cu aparatele, am fost nevoiți să restructurăm conținutul antrenamentelor, revenind la prelucrarea analitică a exercițiilor, deoarece apăruseră greșeli de ținută inexplicabile la stadiul respectiv de pregătire.

Echipa noastră intra în concurs cu exercițiile impuse, marți 6 septembrie orele 19—21 în serie cu R. P. Polonă și Spania. Ordinea aparatelor atât la impuls cît și la liber alese a fost aceeași: sol, sărituri, paralele și birnă. Dacă din punct de vedere al solicitării organismului solul dezavantajează ca primă probă, din punct de vedere emoțional are un efect pozitiv eliminînd inhibiția primelor execuții.

Comportarea din prima zi de concurs nu a satisfăcut pe deplin. La sol și sărituri ne-am prezentat bine, la paralele am avut ezitări la aterizare și o greșeală de ținută la urcare, iar la birnă ritmul a fost prea lent și o coborîre a fost ratată deci nota gimnastei respective nu a intrat în punctajul pe echipă. La sol și birnă am ocupat locul V, iar la sărituri și paralele III, clasîndu-ne pe locul IV pe națiuni la 0,20 p. de Japonia.

În răstimpul dintre cele 2 zile de concurs echipa și-a mobilizat toate forțele pentru a se prezenta cît mai bine și pentru a avansa în clasament.

În ziua de 8 septembrie, orele 10, ne-am prezentat cu exerciții liber alese în aceeași serie și cu aceeași ordine a aparatelor.

Deschiderea cu exercițiile la sol ale echipei noastre a fost spectaculoasă, am reușit să obținem locul II atât la liber alese cît și la total la sol. Deși am ocupat locul II la sărituri liber alese, totuși execuțiile față de posibilitățile noastre au fost necorespunzătoare. De altfel la acest aparat media la exercițiile liber alese coboară sub cea a exercițiilor impuse. În schimb, la paralele și birnă ne-am prezentat bine. Cu exercițiile liber alese ne-am clasat pe locul II pe națiuni, realizînd, în afară de sărituri, medii superioare exercițiilor impuse.

Dintre toate exercițiile mediile cele mai joase le-am obținut la birnă și sărituri.

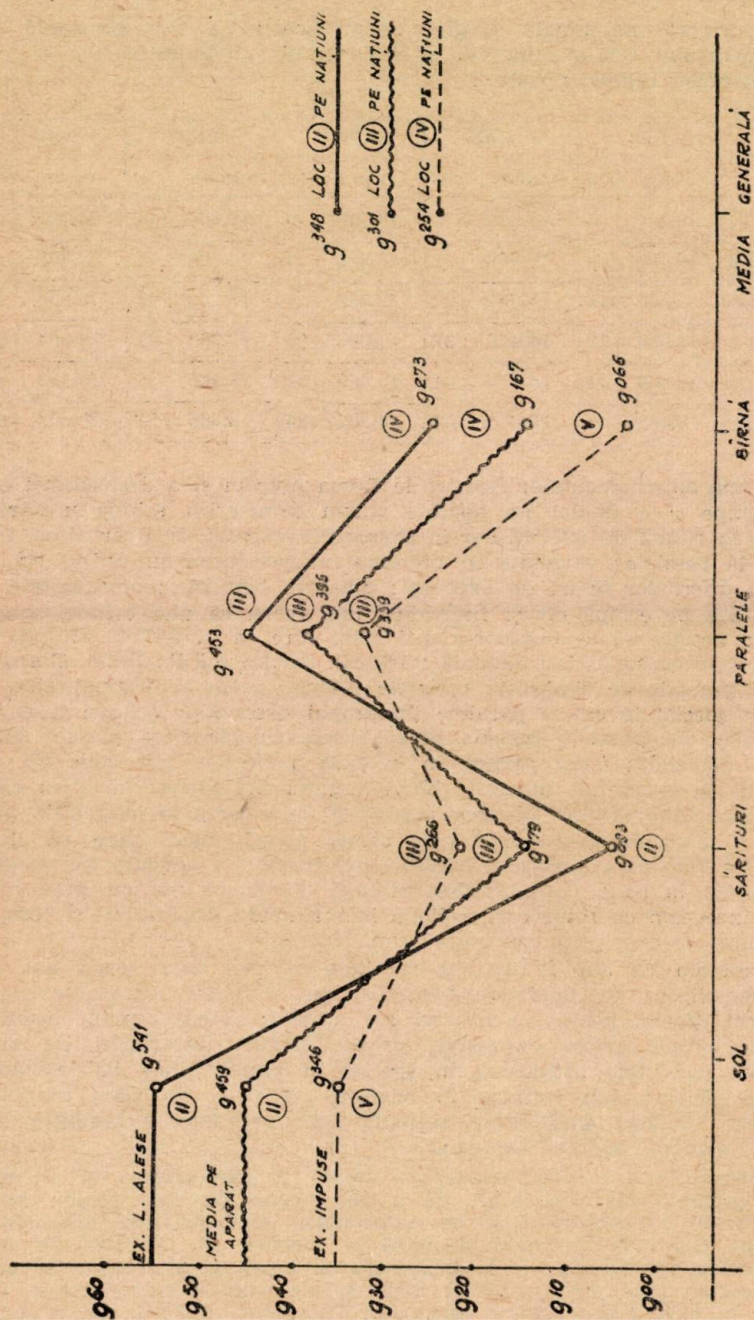
Comportarea individuală a gimnastelor noastre a fost constantă în toată durata concursului. Iată și punctajul și clasamentul individual compus și pe aparate al componentelor echipei noastre:

Gimnastele	Sol		Paralele		Sărituri		Birnă		Total		Media generală
	puncte	clas.	puncte	clas.	puncte	clas.	puncte	clas.	puncte	clas.	
S. Iovan	19,232	6	19,090	6	18,766	5	18,600	11	75,797	5	9,474
E. Leușteanu	19,100	9	18,966	11	18,433	15	18,366	17	74,865	11	9,358
E. Liță	18,966	15	18,732	22	18,333	20	18,233	28	73,930	16	9,241
A. Ionescu	18,966	23	18,466	37	17,999	36	18,333	21	73,564	21	9,195
U. Poreceanu	18,433	44	18,532	34	18,066	31	18,166	35	73,197	27	9,149
E. Niculescu	18,432	46	18,033	53	18,232	24	12,866	91	70,563	67	8,820

În urma antrenamentelor noastre la Roma precum și a desfășurării concursului pe echipe și a finalei pe aparate putem caracteriza echipa noastră astfel: dinamism în ritmul de execuție și în compoziția exercițiilor liber alese, în special la sol și la paralele; varietate în prezentarea exercițiilor în cadrul echipei prin alternanța diferitelor feluri de execuție: dinamic, liric etc.; omogenitate la toate aparatele atât pe echipă cât și individual (nu avem, ca alte echipe, aparat unde gimnastele noastre să se comporte mai slab, care să periclitaze situația în concurs, cum s-au constatat la: Japonia (sărituri), R.P.U., R.P.P., Italia, Germania (birnă) etc.); greutate ce depășește cerințele internaționale și originalitatea în compoziție, în special la sol și paralele (în timpul execuțiilor echipei noastre la sol s-a aplaudat. La paralele inegale desprinderile cu părăsirea barelor au produs un efect deosebit); omogenitatea în execuții a fiecărei gimnaste, (în afară de coborîre de la exercițiul impus la birnă a gimnastei Elena Niculescu care nu a intrat în punctajul echipei la acest aparat și de urcarea la exercițiile impuse la paralele a Utei Poreceanu nu s-au comis greșeli mari care să influențeze rezultatele); rezistență specifică bună și experiența de concurs ne-au permis să ne prezentăm în bune condiții, deși ordinea aparatelor nu era prea favorabilă, deoarece începeam cu solul care solicită la maximum organismul și terminam cu birna, aparat ce cere prin excelență calm, siguranță.

Considerăm că am fi obținut rezultate și mai bune dacă am fi reușit să eliminăm lipsuri ca insuficienta corectitudine a ținutei. Au mai existat vîrfuri și genunchi îndoiți, poziții și mișcări ale brațelor și ale capului insuficient de controlate și mai puțin expresive, ușoare ezitări, întreruperi de ritm etc.; insuficientă mobilitate articulară în special în amplitudinea balansărilor, forfecărilor de picioare, sau reținere în mișcare, pentru a nu risca comiterea vreunei greșeli, ezitări; emotivitate crescută care producea o inhibiție în dauna executării degajate, ample, expresive.

O explicație a acestei emotivități poate fi răspunderea și dorința mare de-a se prezenta cât mai bine, de a ne întrece pe noi înșine; insuficientă posibilitate de autoasigurare și de autocontrol în executarea mișcărilor foarte grele, fapt constatat, în mod deosebit la sărituri și la elemente acrobatice grele; accidentele suferite de E. Leușteanu, S. Iovan și A. Ionescu au cerut din partea acestor gimnaste un efort fizic și de voință foarte mare pentru a face față în mod corespunzător cerințelor. Comportarea lor în acest sens merită toate laudele.



Puncte orientative în pregătirea pentru J.O. din anul 1964

— Elaborarea unui plan de perspectivă pentru J.O. de la Tokio care să asigure o pregătire sistematică și continuă. Pentru aceasta planul trebuie împărțit în 2 etape: pînă la campionatele mondiale din anul 1962; pînă la J.O. din anul 1964.

— Urmărirea lărgirii bazei de selecție și promovarea elementelor tinere prin: introducerea lor, cu curaj, în prima echipă pentru a le forma experiență; crearea unei echipe de tineret, a cărei creștere să fie urmărită cu toată atenția; grijă deosebită pentru dezvoltarea gimnasticii la nivelul cluburilor școlare și școlilor sportive de elevi.

— Elaborarea unui nou program de clasificare sportivă care să îmbine armonios posibilitățile actuale interne cu cerințele mereu crescînde pe plan internațional și în același timp să accelereze ritmul de creștere al tineretului, care să posede un bagaj de deprinderi variat și bine însușit.

— Urmărirea pregătirii și pe mai departe la nivel înalt a actualei echipe, care este încă tină, reprezentînd fondul selecționatei cu multă experiență. După o perioadă de refacere, atît de necesară, echipa trebuie să reintre treptat în activitate susținută și sistematică.

— Preocupare pentru pregătirea fizică generală și specială, de-a lungul întregului an, cu accent pe dezvoltarea forței principalelor grupe musculare, a mobilității articulare, a vitezei de execuție și a rezistenței generale și speciale.

— Preocupare deosebită pentru imaginarea de mișcări și legări originale, spectaculoase, dinamice, care să depășească nivelul actual al tuturor echipelor participante la J.O. de la Roma.

— Urmărirea prelucrării artistice, expresive a mișcărilor de legătură și a elementelor grele, bazată pe cunoașterea tehnicii de bază a elementelor din baletul clasic și din dansul de caracter și introducerea în exerciții a combinațiilor artistice originale și spectaculoase.

— Accent deosebit pe însușirea și perfecționarea cît mai devreme a exercițiilor impuse, care în ultimă instanță hotărîsc soarta unui concurs și verificarea continuă a acestor exerciții pe plan internațional.

— Dintre aparate, să se acorde o mai mare importanță birnei și săriturilor, deoarece experiența a dovedit că ele pot constitui puncte nevralgice într-un concurs, chiar și pentru echipele cele mai bune din lume.

— Ridicarea nivelului de cunoștințe tehnico-metodice ale specialiștilor noștri prin: organizarea de consfătuiri cu antrenorii și arbitrii, elaborarea de materiale metodice, broșuri, articole, scrisori metodice, filme, kinograme etc.

Rezultatele obținute pînă acum impun gimnastelor, gimnaștilor și antrenorilor ca prin activitatea lor susținută și sistematică să ridice pe o treaptă și mai înaltă prestigiul cucerit de țara noastră în această frumoasă disciplină sportivă.

Factorii determinanți ai metodicii de pregătire a atleților sovietici pentru Jocurile Olimpice de la Roma

La invitația Federației Române de Atletism, la sfârșitul anului trecut ne-au vizitat țara trei antrenori sovietici: Vladimir Pablopici Filin, Leonid Alexandrovici Mitropolski și Vladimir Borisovici Popov.

Cu această ocazie s-a ținut la București un curs cu antrenorii noștri de atletism, în care specialiștii sovietici au împărtășit din bogata lor experiență. Cursanții au aflat printre altele de felul cum s-a pregătit echipa olimpică de atletism a Uniunii Sovietice, care în cadrul J.O. de la Roma a fost net superioară echipei Statelor Unite obținând victorii de mare prestigiu.

În linii generale cursul s-a axat pe următoarele teme:

I. Factorii determinanți ai metodicii de pregătire a atleților sovietici pentru J.O. de la Roma, ca urmare a dezvoltării pe baze științifice a metodicii sovietice de antrenament.

II. Noua linie de orientare a metodicii sovietice de antrenament în problema pregătirii timpurii a atleților.

III. Metodica sovietică de antrenament și tehnica probelor de sprint, sărituri (lungime, triplusalt) și aruncări (ciocan, greutate, disc).

În cadrul cursului au fost incluse ore teoretice și practice. Revista *Cultură Fizică și Sport* va publica în paginile sale capitolele din curs. Primele 2 părți ale cursului, ținute de V. P. Filin, sint prezentate de antrenorul federal Vasile Dumitrescu. Ultimul capitol va apare în numărul următor al revistei C.F.S.

În Uniunea Sovietică s-a acordat o mare atenție atletismului, fiind considerat, în general, ca una din disciplinele sportive de bază, și, în special, ca o ramură importantă în cadrul Jocurilor Olimpice de la Roma. Datorită acestui fapt, federația de specialitate a încredințat munca de pregătire a atleților frunțași celor mai buni antrenori, specializați pe probe.

Nimeni nu putea fi antrenor al echipei selecționate dacă nu era în același timp și un bun cunoscător al ultimelor cuceriri științifice în domeniul culturii fizice și sportului. Această cerință a fost aplicată încă de acum trei ani.

Antrenorul trebuie să-și ducă munca pe baze științifice, să împărtășească și celorlalți din cunoștințele sale, în așa fel încât el însuși să facă din munca sa cu sportivii o adevărată știință.

Pregătirea atleților selecționați s-a desfășurat pe baza următorilor factori determinanți:

1. Studiarea și împărtășirea experienței înaintate în munca cu sportivii de către fiecare antrenor în parte și introducerea în practica zilnică a tot ce este mai valoros în cunoștințele acestora

Fiecare antrenor principal al echipei selecționate a U.R.S.S. era în același timp și conducătorul unei brigăzi științifice complexe de cercetare, în proba respectivă din atletism. În subordinea sa intrau medici, fiziologi, profesori de educație fizică etc. Astfel, antrenorul principal avea posibilitatea să conducă atât pregătirea metodică și practică a sportivilor, cât și cercetările științifice efectuate în proba respectivă. Această metodă de organizare dădea posibilitatea introducerii operative în practică a celor mai noi date obținute de cercetările științifice. Cu acest sistem de muncă s-a ajuns la o îmbunătățire evidentă a calificării antrenorilor sovietici, ceea ce a influențat pozitiv desfășurarea antrenamentului sportivilor deci și performanțele lor.

2. Ridicarea nivelului de pregătire fizică generală.

Încă de acum doi ani, din cercetările științifice a reieșit că nivelul pregătirii fizice generale al echipei selecționate a U.R.S.S. nu era destul de mulțumitor. Plecînd de la această constatare s-a trecut la schimbarea programului de antrenament și a regulamentelor de concurs. Pentru aceasta au fost elaborate noi regulamente de concurs — în competițiile interne — care au stimulat munca sportivilor sovietici în vederea ridicării pregătirii fizice generale. Iarna și primăvara atletii au participat în concursuri nu numai la probele lor de specialitate, ci și la alte probe care i-au ajutat să-și ridice nivelul pregătirii fizice generale. De exemplu, pentru toți atletii din U.R.S.S. au fost introduse în concurs următoarele probe obligatorii :

— alergare cu start de jos pe distanțe scurte în funcție de proba respectivă, pentru stabilirea nivelului de dezvoltare a vitezei ; — triplusalt de pe loc, pentru a stabili gradul de dezvoltare a detentei ; — ridicări de haltere (stil aruncat) pentru stabilirea nivelului de dezvoltare a forței, în raport cu greutatea corporală a fiecărui sportiv. Menționăm faptul că aici s-a concurat pe categorii de greutate pentru a se respecta cerințele fiziologice referitoare la raportul dintre forța și masa corpului.

În afară de acestea, considerate probe generale de control, fiecărei probe de atletism i s-au mai adăugat și altele specifice. De exemplu la sprint a apărut în plus : cățărutul pe frînghie fără ajutorul picioarelor, din poziția șezînd pe podea, pînă la 5 metri înălțime, contra cronometru. Pentru alergătorii pe 100 m și 200 m, alergare cu start și cronometrată pe 60 m și 300 m, iar pentru alergătorii pe 400 m, alergare pe 100 m și 500 m. La săritura în lungime, decasalt de pe loc și alergare pe 60 m, pentru alergătorii de garduri, 110 m plat pentru bărbați și 80 m plat pentru femei ; la ciocan o probă de aruncare a unei greutăți mai mari. Toate aceste probe au avut ca scop să-i oblige pe atleți ca în timp de iarnă și primăvară să lucreze pentru calitățile fizice deficitare. Interpretarea rezultatelor acestor probe de control se face în funcție de clasificarea sportivă a atletului respectiv, de la o perioadă la alta, de la an la an, și strîns legate de evoluția rezultatelor atletului la proba de bază comparativ cu rezultatele altor atleți și în mod evolutiv. În acest fel, toți atleții în afară de munca depusă pentru îmbunătățirea tehnicii în proba respectivă, au fost determinați ca prin trecerea acestor probe de control și interpretarea lor să acorde o mai mare atenție ridicării nivelului de pregătire fizică generală.

3. Elaborarea unui program de pregătire fizică generală și pentru lunile de vară (perioada competițională)

În afară de intensă activitate din perioada de iarnă și primăvară, pentru ridicarea nivelului de pregătire fizică generală, Colegiul unional de antrenori a elaborat un plan de cerințe pentru pregătirea fizică generală și pentru lunile de vară. Din interpretarea datelor urmărite a reieșit că dacă nu se lucrează pentru pregătirea fizică generală și vara, în special asupra forței, rezultatele sportive scad, ca urmare a scăderii nivelului de pregătire fizică generală, și mai ales, al forței. În tot timpul verii pe stadioanele din U.R.S.S. se găsesc în afară de materialele tehnice (start-blocuri și ștachete) și materialele care ajută la menținerea pregătirii fizice generale și în special a forței — haltere și greutăți de tot felul. Sarcinile pregătirii fizice generale din timpul verii se deosebesc de cele ale pregătirii fizice generale din timpul iernii, prin dozajul exercițiilor cu îngreunări și prin caracterul executării exercițiilor speciale.

4. Creșterea duratei și a importanței perioadei pregătitoare în ciclul anual de antrenament

Unii antrenori considerau, până nu de mult, că ar trebui redus timpul acordat perioadei pregătitoare. Cu timpul, s-a dovedit complet nejustificată această părere și s-a trecut la o perioadă pregătitoare care durează până la 6 luni, începând din luna noiembrie și până în aprilie inclusiv. Perioada pregătitoare, dacă se desfășoară în condiții bune, constituie o bază serioasă pentru stabilirea rezultatelor înalte în timpul verii. Lungirea duratei perioadei pregătitoare, cât și mărirea volumului și a intensității antrenamentelor din cadrul ei, permite să se lucreze mult mai bine pentru dezvoltarea calităților. În același timp se creează posibilități prielnice pentru perfecționarea tehnicii, atleții având la dispoziție o perioadă de 6 luni, fără a fi presați de concursuri importante.

În perioada pregătitoare se organizează concursuri în scopul de a aprecia creșterea nivelului de pregătire fizică generală a atleților. Aceste concursuri au un caracter strict de antrenament și nu urmăresc obținerea de rezultate înalte.

5. Alcătuirea și introducerea în practică a unui sistem de exerciții speciale pentru fiecare probă atletică

Dacă un atlet se va ocupa numai cu proba aleasă și numai cu mijloacele pe care aceasta le pune la îndemână, nu va putea rezolva toate sarcinile menite să ducă la asigurarea unui înalt nivel de pregătire. A rezolva problema pregătirii în probele de sprint sau în aruncări numai cu sprint sau aruncări nu este posibil.

Pentru rezolvarea sarcinilor de pregătire ale fiecărei probe atletice în parte, din punct de vedere cantitativ și calitativ, s-a alcătuit un sistem al exercițiilor speciale pentru fiecare probă. Aceste exerciții pregătitoare permit rezolvarea sarcinilor dezvoltării calităților fizice și îmbunătățirea tehnicii probelor. Pe viitor lor le revine un mare rol în atletism. S-ar putea, ca în rezolvarea sarcinilor de pregătire mai mult de 50% din mijloacele folosite să ocupe exercițiile speciale. Exercițiile speciale reprezintă un mare avantaj față de alte metode, deoarece ele permit executarea unui volum foarte mare de lucru, fără a solicita un consum nervos specific probei respective.

Se va continua dezvoltarea și sistematizarea acestor exerciții speciale pentru fiecare probă în parte.

6. Accent deosebit pe dezvoltarea forței.

Printre numeroșii factori determinanți care duc la un înalt nivel de pregătire a atletului, trebuie să se situeze în primul rând rolul dezvoltării forței. Ideea dezvoltării cu prioritate a acestei calități a fost înșușită de toți antrenorii sovietici. În Uniunea Sovietică sînt pe cale de a fi terminate și date publicității o serie de dizertații științifice în problema metodicii dezvoltării forței în diferite probe atletice.

În viitor îmbunătățirea substanțială a rezultatelor sportive va fi legată de rezolvarea problemei dezvoltării forței în diferite probe. Desigur că antrenorul trebuie să fie atent și să știe cum să folosească aceste exerciții de forță, fără să exagereze, dar în nici un caz nu trebuie să le subaprecieze.

Foarte mulți antrenori, din păcate, se caracterizează prin extreme, fie că neagă o idee, fie că atunci cînd se declară pentru ea, exagerează, mergînd pînă aproape de absurd. În folosirea exercițiilor de forță trebuie să avem o atitudine sănătoasă, un simț al măsurii.

Problema folosirii exercițiilor de forță trebuie să fie înțeleasă și din alt punct de vedere.

Cînd se vorbește de mijloacele pentru dezvoltarea forței, se înțelege, de cele mai multe ori, doar halterele. Ori aceasta nu este suficient. Pentru dezvoltarea forței în fiecare probă pot fi folosite și alte mijloace ca: saci cu nisip în greutate de 7—15 kg, gantere, puduri, mingi medicinale etc.

Antrenamentele cu halterele sînt însă cele mai recomandabile pentru că îți dau posibilitatea să dozezi foarte precis efortul pe grupe musculare. Ca o dovadă a rezultatelor pozitive pe care le au antrenamentele cu haltere pentru dezvoltarea forței, putem da ca exemplu rezultatele excepționale obținute de săritorii sovietici în înălțime. Ele se datoresc următorilor doi factori: în primul rînd, dezvoltării forței în proba respectivă și în al doilea rînd, aplicării unei tehnici raționale. Specialiștii sovietici recomandă ca un material didactic ajutător foarte efecace pentru dezvoltarea

forței sacii cu nisip. Exerciții cu aceștia se pot executa foarte dinamic, dând posibilitate îmbinării celor două calități fizice foarte importante în atletism, forța și viteză.

7. Creșterea volumului și intensității sarcinilor în antrenament

În planificarea făcută pentru Jocurile Olimpice de la Roma s-a prevăzut ca de la an la an să crească nivelul volumului și intensității sarcinilor de antrenament.

În această privință s-a ținut cont în mod deosebit de pregătirea fiecărui atlet. Astfel, pentru atleții mai puțin pregătiți s-a planificat, în principal, creșterea volumului de antrenament, iar pentru cei mai bine pregătiți s-a preconizat, în special, creșterea intensității antrenamentului. Planificarea de perspectivă făcută în 1956 pe patru ani, a făcut ca pregătirea să aibă un scop bine definit, pentru realizarea căruia volumul și intensitatea antrenamentelor să crească în mod continuu, în funcție de particularitățile pregătirii fiecărui atlet.

8. Fixarea unei linii unice în ceea ce privește perioada de intrare în formă sportivă, data și importanța concursurilor (în funcție de perioada de pregătire)

S-a hotărât ca perioada de intrare în formă sportivă să fie lunile mai — august, iar toate celelalte concursuri de iarnă și primăvară să aibă doar un caracter de control și să fie subordonate concursurilor din lunile mai — august. Mergând pe această linie, s-a căutat să se elimine o nervozitate inutilă a sportivilor în perioada de iarnă și primăvară, dându-li-se posibilitate atleților frunțași pentru a se pregăti liniștiți pentru concursurile din lunile mai — august, care aveau un caracter de selecție. În acest sens, încă din noiembrie 1959, s-a comunicat antrenorilor și atleților că toate concursurile care se vor desfășura în lunile de iarnă—primăvară au numai un caracter de antrenament și ele nu vor influența selecția atleților în loturile reprezentative.

Deobicei, odată cu ieșirea pe stadion sportivii sînt tentați să obțină rezultate mari pentru care s-au pregătit toată iarna. Aceasta este o tendință normală, dar ea poate duce la o intrare timpurie în forma sportivă și la o decădere tocmai în timpul concursurilor de mare amploare. De aceea, antrenorul trebuie să dea dovadă de o mare măiestrie pedagogică, să reușească să convingă pe atlet de pericolul unei intrări timpurii în forma sportivă și să meargă pe o linie ascendentă conform planificării. Pentru aceasta s-a modificat și programul competițional în luna aprilie, introducîndu-se probe neclasice ca alergarea pe 60 m, 150 m, 300 m, pentru alergătorii pe 100 și 200 m și de abia în luna mai au început concursurile la probele clasei Colegiul de antrenori al U.R.S.S. consideră că și așa au avut loc oarecare eforturi ale pregătirii selecționaților care au avut ca urmare o intrare prea timpurie în forma sportivă. Ar fi fost mai indicat ca și luna mai să fi fost considerată ca făcînd parte din perioada pregătitoare și să se fi început în luna iunie perioada competițională.

Un rol important l-au avut campionatele unionale individuale, care s-au desfășurat în mijlocul lunii iunie, considerate ca principalul concurs de selecție. Astfel s-a dat posibilitate și altor sportivi, care s-au evidențiat cu ocazia acestor concursuri, să devină membrii ai lotului reprezentativ al Uniunii Sovietice.

Astfel, echipa de atletism a Uniunii Sovietice a avut la dispoziție o lună și jumătate de pregătire liniștită, în care timp s-a încheiat și un colectiv hotărît să lupte unul pentru altul. Indiferent de valoarea arătată ulterior de unii atleți în afara concursurilor de selecție și mai ales după ultimul, nu s-au mai făcut schimbări în echipă. În trecut concursurile de selecție durau pînă în preajma marilor întreceri, ceea ce făceau ca atleții să fie într-o permanentă concurență între ei, fapt care ducea la obosirea lor din punct de vedere fizic și psihic.

9. Introducerea largă, în practică, a unui plan de pregătire a sportivilor — perspectivă pe mai mulți ani

Elaborarea acestui plan de perspectivă a jucat un rol determinant în pregătire și constituie un succes al metodicii de antrenament sovietice.

Înainte, în alcătuirea planificării pregătirii echipei reprezentative și a fiecărui atlet, antrenorii aveau în vedere doar cîteva luni, sau în cazul cel mai fericit un an. Acum ei au înțeles că este necesar să existe o concepție dialectică față de procesul de antrenament și printr-o planificare de perspectivă au reușit să obțină salturi cantitative și calitative pe o perioadă mai mare.

Planificarea de perspectivă are un rol și mai hotărîtor atunci cînd este vorba de atleți tineri.

Statistica ne arată că cele mai bune rezultate s-au obținut după 8—9—10 ani de antrenament, iar perioada cea mai bună pentru începerea pregătirii unui atlet este de la 13 ani. Deci rezultatele înalte trebuie să le așteptăm de la ei la vîrsta de 21—22—23 de ani. În același timp trebuie să existe o preocupare permanentă față de dozarea efortului în antrenamentele lor.

Fără un scop bine definit nu se poate crește atleți bine pregătiți și cu o calificare sportivă înaltă.

10. Rezultate înalte în orice fel de condiții

În concepția antrenorilor sovietici întotdeauna s-a mers pe linia planificării unei victorii grele și nu a goanei după un record în condiții ușoare.

Datorită numărului mare de practicanți ai atletismului, nu tuturora li se pot crea condiții de antrenament, de sală sau hală, iarnă și primăvara. În ultimii opt ani antrenamentele în aer liber au ocupat un loc foarte important în pregătirea atleților sovietici. În U.R.S.S. se fac antrenamente și la temperatura de minus 30 de grade. Pe linie metodică-științifică s-au elaborat o serie de lucrări care au stabilit normele de desfășurare ale antrenamentului în orice condiții. Începînd din 1955, în Uniunea Sovietică se desfășoară în timpul iernii un campionat unional în aer liber. Rezultatele obținute printr-o pregătire făcută tot în aer liber au dovedit posibilitățile unei astfel de pregătiri. Pentru antrenamentele în condițiile de iarnă și primăvară s-au construit piste speciale cu rumeguș, din lemn și s-au folosit locuri acoperite cu iarbă etc. Desfășurarea largă, în masă a antrenamentelor în aer liber a permis rezolvarea problemei antrenării tinerilor atleți în tot timpul anului și ridicarea calificării muncii metodice de antrenament.

Pentru acomodarea la condițiile de concurs de la Roma, s-a organizat campionatul unional, ca o copie fidelă a programului Jocurilor Olimpice pentru atletism, ținîndu-se seama de sistemul de calificări, serii, recalificări, semifinale, finale, standarduri etc. Pentru ca sportivii să fie pregătiți să concureze în condițiile similare celor de la Roma, atleții sovietici se sculau la ora 6, și la ora 8—9 dimineața efectuau antrenamentele de bază.

11. Planificarea rațională a concursurilor internaționale pe mai mulți ani

În perioada anilor 1958—1959, s-a căutat ca echipa Uniunii Sovietice să întâlnească pe viitorii concurenți din cadrul Jocurilor Olimpice.

Astfel, au avut loc două întâlniri bilaterale cu echipa S.U.A., la Moscova, Filadelfia, concursuri cu R. F. Germană la München, Augsburg și Moscova, întâlniri cu Anglia la Moscova și Londra, pe lîngă numeroasele participări la concursurile internaționale din Europa și la Campionatul Europei. Aceste concursuri au permis echipei sovietice să facă cunoștință cu adversarii săi principali și să le cunoască posibilitățile. Printre altele, atleții sovietici s-au convins în mod practic că atleții americani pot fi întrecuți.

12. Crearea unei echipe bune în care selecționații aveau performanțe înalte la toate probele

S-a căutat ca echipa sovietică să fie compusă din elemente bune la majoritatea probelor. Numai o astfel de echipă unitară, bună la toate probele, putea să obțină un succes în cadrul J.O.

13. Alternarea ritmică a antrenamentelor cu caracter de pregătire fizică și a concursurilor în perioada competițională

Trebuie subliniat acest lucru, deoarece mulți antrenori cad în greșeala de a considera că perioada de vară este o perioadă dedicată numai unei pregătiri înguste, în vederea participării la concursuri. Foarte mulți competiționaliști consideră că perioada de pregătire fizică s-a terminat odată cu începerea perioadei competiționale și participă doar la concursuri, dînd la o parte antrenamentele propriu-zise.

Este adevărat că, concursul constituie unul din cele mai importante mijloace de verificare a gradului de pregătire, totuși, acesta nu este singurul și în nici un caz nu este factorul hotărîtor chiar în lunile de vară.

Din datele cercetărilor științifice a reieșit concluzia că acei atleți care în perioada de vară acordă atenție numai concursurilor și participă numai la ele, fără să se antreneze, ies foarte repede din forma sportivă și începe scăderea performanțelor.

Foarte des se miră mulți antrenori că după ce i-au pregătit pe sportivi foarte bine iarna, la începutul perioadei competiționale scade valoarea normelor de

control, ca urmare a scăderii nivelului de pregătire fizică generală și specială, iar după aceea începe să scadă forma sportivă.

Datorită acestui fapt, planificarea trebuie făcută în așa fel, încât ciclurile de antrenament intens să fie alternate cu concursuri. În acest scop, foarte rațional este folosirea următoarei scheme: în lunile de vară concursurile trebuie să fie concentrate în 2—3 serii, iar intervalul dintre ele, să fie rezervat pentru un antrenament mai intens. Astfel, există posibilitatea de a menține și ridica atât nivelul pregătirii fizice, cât și al rezultatelor tehnice în tot timpul perioadei competiționale.

În pauza dintre seriile de concursuri se poate lucra mult mai analitic, mai substanțial în ceea ce privește dezvoltarea calităților necesare obținerii de rezultate înalte în următoarele serii de concursuri. Experiența a arătat că o astfel de planificare rațională a antrenamentelor, în perioada de vară este cea mai eficientă, atât în ceea ce privește participarea la un număr mare de concursuri, cât și în ceea ce privește rezultatele obținute de atleți.

Totuși, în aplicarea unui astfel de sistem întâlnim anumite dificultăți.

În perioada de 2—3 săptămâni când atleții se antrenează pentru menținerea și îmbunătățirea calităților fizice, se întâmplă foarte des ca în afară de concursurile internaționale și campionatele unionale (faza finală) ei să fie obligați să participe la fazele campionatelor pe asociații sportive, raioane și orașe.

Rezolvarea acestor situații se face în felul următor: se stabilesc concursurile de mare răspundere la care în timpul desfășurării sezonului competițional trebuie realizate rezultate de valoare. Acestea sînt de obicei, concursurile internaționale și campionatele unionale, iar celelalte concursuri să se considere concursuri de pregătire și în cadrul lor să se acorde atleților de categorii superioare, posibilitatea să-și continue antrenamentele pentru dezvoltarea calităților fizice. În perioada acestor concursuri, considerate de pregătire, scopul principal este ca să se obțină un volum și o intensitate mare în antrenament.

Mergînd pe această linie, în Uniunea Sovietică, se lucrează pentru întocmirea unui calendar unional al concursurilor în care să se țină cont de principiile enunțate mai sus și în funcție de aceasta să se fixeze datele concrete ale tuturor concursurilor, pînă la cele internaționale.

14. Accent deosebit pe formarea de atleți dirji în educarea tinerilor sportivi

În tot timpul perioadei de pregătire pentru Jocurile Olimpice de la Roma, s-a pus accent pe crearea pentru tinerii atleți, a posibilității acumulării unei experiențe sportive internaționale și pe călirea în focul întrecerilor sportive grele. Astfel, au fost alcătuite echipe de tineri atleți care au făcut deplasări peste graniță, unde s-a urmărit în primul rînd, puterea lor de luptă și pe planul al doilea rezultatele obținute de ei în aceste concursuri.

Aceste încercări au dat rezultate bune și echipa reprezentativă a Uniunii Sovietice la Roma a avut mulți atleți tineri, care au dat dovadă de multă putere de luptă și nu și-au pierdut dirzenia în vîrtejul întrecerilor de nivel superior la care au participat.

15. Lămurirea importanței perioadei de tranziție

Printre antrenorii sovietici au existat păreri diferite cu privire la ceea ce trebuie făcut după terminarea sezonului competițional.

Unii susțineau că în luna noiembrie este bine să se facă odihnă totală, alții afirmau că nu este nevoie de pauză și că în luna noiembrie este bine să se continue antrenamentele cu caracter asemănător celor din perioada pregătitoare, fără pauză și fără odihnă.

Încă din anul 1958, s-au făcut cercetări speciale la care au participat medici, pedagogi și fiziologi. După o anumită perioadă de cercetări s-a ajuns la părerea unanimă că în perioada de tranziție este bine să se facă o odihnă activă. Practicînd alte probe atletice sau alte discipline sportive, se asigură o odihnă nervoasă mai bună. Astfel, se continuă activitatea fizică fără a pune organismul în situația de a-și pierde nivelul de pregătire fizică, obținut în decursul anului.

Caracteristic perioadei de tranziție este volumul mic de exerciții speciale legate de proba în care este specializat sportivul.

Se subliniază faptul, că pentru atleții tineri care în perioada competițională de vară nu au avut posibilitatea unei angrenări efective în concursuri, nu are rost să se facă o perioadă de tranziție. Pentru acești atleți este indicat ca încă din

lunile octombrie—noiembrie sau chiar septembrie să înceapă activitatea de pregătire și acest lucru este valabil în mod deosebit pentru școlari și studenți.

Perioada de tranziție are o mare importanță în privința continuității antrenamentelor, a menținerii nivelului de pregătire fizică, fiind un factor determinant în crearea unui ciclu ritmic anual de antrenament. Aceasta mai ales pentru atleții de categorie superioară, care prin participările în concursurile din timpul verii au nevoie de odihnă cât mai bună în perioada de tranziție. Tot în această perioadă trebuie făcute și tratamentele medicale pentru cei care au nevoie.

Tendențele principale de dezvoltare a metodicii contemporane de antrenament

Metodica de antrenament are o experiență de peste 100 de ani. În această perioadă de timp ea a suferit schimbări serioase.

Analizând în mod foarte amănunțit sistemele internaționale de antrenament folosite, cât și sistemul sovietic, se poate desprinde o linie de dezvoltare în viitor, la baza căreia stau tendințele principale de dezvoltare a metodicii moderne de antrenament. Printre acestea menționăm:

a) Se mărește ponderea pregătirii în proba de bază în cadrul ciclului anual de antrenament

Dacă până acum s-a folosit sistemul pe etape în rezolvarea sarcinilor anuale, acum se caută o rezolvare paralelă a acestor sarcini în tot decursul anului. De exemplu, dacă înainte se considera că pregătirea fizică generală se rezolvă în lunile de iarnă și pregătirea specială în lunile de vară, acum există tendința ca sarcinile pregătirii fizice speciale, cât și a pregătirii fizice generale să se întindă pe întreg anul. Se schimbă doar ponderea acestora, în funcție de durata perioadei respective în ciclul anual de antrenament.

b) Creșterea în timp și ca importanță a rolului perioadei pregătitoare în planul ciclic anual

Despre aceasta s-a mai vorbit în materialul de față. Trebuie amintit că una din caracteristicile importante ale perioadei pregătitoare este creșterea volumului de antrenament, iar perioadei competiționale îi este caracteristică creșterea intensității antrenamentelor.

c) Creșterea importanței pregătirii fizice generale

Pregătirea fizică generală capătă o importanță din ce în ce mai mare în ansamblul factorilor principali ai antrenamentului, ea constituind fundamentul principal pe care se poate crea o pregătire fizică specială bună și o tehnică rațională, elementele principale în obținerea de performanțe înalte.

În cadrul pregătirii fizice generale se observă tendința de a realiza pregătirea fizică generală strâns legată de sarcinile fiecărei ramuri sportive în parte. Cu alte cuvinte, există dorința de a rezolva problemele pregătirii fizice generale nu abstract, ci concret în mod diferențiat pentru fiecare ramură sportivă în parte.

d) Creșterea eforturilor în antrenamente

Acum se vorbește de eforturi mari în antrenamentele tuturor atleților, nu numai în cele ale demifondiştilor și fondiştilor.

În același timp metodică unor țări este preocupată de găsirea unor mijloace de desfășurare a antrenamentului cât mai eficiente din punct de vedere al creării părții emoționale. Din dorința de a transforma aceste antrenamente de volum și de intensitate mare în antrenamente interesante, plăcute, care să fie și mai ușor suportate, se caută diferite variante de desfășurare a acestor antrenamente, cu un colorit emoțional cât mai bogat. Factorul emoțional este calea spre rezolvarea completă a problemei necesității și posibilității aplicării principiului eforturilor mari în toate probele atletice.

e) Mărirea rolului și importanței exercițiilor speciale

Importanța exercițiilor speciale constă în faptul că prin execuția lor se poate îmbunătăți în același timp pregătirea fizică generală și cea specială, strâns legate de tehnica probelor respective. Datorită faptului că aceste exerciții speciale nu necesită un consum nervos intens, fiind în majoritatea lor foarte simple de efectuat, pot fi executate într-un volum mare, ajutând astfel la obținerea de antrenamente intense și cu un volum ridicat. În schimb, consumul nervos este minim, permițând rezolvarea cu succes a sarcinilor antrenamentului. Exercițiile speciale permit rezolvarea

pregătirii fizice generale și speciale în mod diferențiat pentru fiecare probă athletică în parte.

f) O importanță tot mai mare se acordă problemei dezvoltării forței musculare

Insemnătatea mare a unui nivel ridicat al calității de forță în creșterea performanțelor a fost recunoscută de toți antrenorii. Fără o forță musculară mare nu poate fi concepută realizarea de performanțe înalte.

În mod deosebit, toată lumea este interesată de problema folosirii greutăților maxime în antrenament pentru dezvoltarea forței musculare. O mare importanță se acordă în prezent cercetărilor pentru găsirea și folosirea exercițiilor de dezvoltare a forței specifice pentru alergători, care este o problemă încă insuficient lămurită.

g) Să se acorde o importanță deosebită atitudinii conștiente a sportivului față de antrenament

Vechiul principiu, că sportivul nu trebuie să gândească la metoda de antrenament, deoarece acest lucru este făcut în mod suficient de către antrenor, deci și în locul sportivului, a căzut. Astăzi se caută ca însuși sportivul să devină specialist în proba lui, din punct de vedere al cunoștințelor teoretice. Aceasta cu atât mai mult, cu cât datorită numărului mare de antrenamente pe săptămână și a numeroaselor activități ale tineretului de azi, aproape 50% din antrenamentele sportivului este nevoit să le efectueze singur, fără supravegherea directă a antrenorului.

Fără cunoștințe temeinice și fără o participare conștientă și activă din partea sportivului, sarcinile de pregătire la nivelul performanțelor actuale sînt foarte greu de rezolvat.

h) O atenție crescîndă planificării de perspectivă pe mai mulți ani

Ca și în toate celelalte domenii de activitate, e greu de obținut rezultate mari fără a le pregăti din timp, fără a avea acel far călăuzitor, care ne va ajuta să vedem peste ani, scopul dorit și pe parcurs mijloacele și gradul de folosire a acestora în vederea atingerii acestui scop final. Tuturora le-a devenit clar că într-un singur an nu se poate rezolva aproape nimic.

Un sportiv dă rezultate de valoare mondială — în funcție de specificul fiecărei probe —, după 7—8 și chiar 10 ani de antrenament. Iar această problemă atrage după sine rezolvarea cît mai bine și urgentă a caracteristicilor și particularităților principale ale antrenamentelor cu copiii, în funcție de vîrstă, probă, rezultat.

Există date asupra trecerii la o planificare de perspectivă după exemplul Uniunii Sovietice, în R. P. Polonă, R. D. Germană, R. P. Ungară și chiar în Italia și Japonia.

Pregătirea individuală a sportivilor

În revista bulgară „Vaprosi na Fiziceskata Kultura“ K. Dimitrov arată că în planificarea și desfășurarea antrenamentelor antrenorul trebuie să ia în considerație — în măsura necesară — și părerea sportivilor. Dacă sportivul din cînd în cînd se antrenează pe baza ideilor proprii, își dezvoltă imaginația, are o dispoziție mai bună. Antrenorul trebuie să se străduiască să facă antrenamentele mai plăcute și să se gîndească și la activitatea individuală, liberă a sportivilor. Este recomandabil, ca acest lucru individual să se înceapă cu o muncă colectivă, adică antrenorul să discute cu sportivul scopul și mijloacele acestei activități individuale.

Noua orientare a metodicii sovietice de antrenament în problema pregătirii timpurii a atleților

Statistica mondială arată că cele mai bune rezultate în atletism se obțin la vârsta de 22—23—24 de ani. În același timp este cunoscut faptul că pentru a ajunge la nivelul rezultatelor internaționale actuale este nevoie de o pregătire de 6—7—8 ani și chiar 10 ani. Perioada de vîrstă cuprinsă între 13 și 18 ani, este foarte importantă pentru viitorul atletului. La această vîrstă se pune baza viitoarelor rezultate.

Se întîmplă foarte des ca juniori la vîrsta de 16 ani, să obțină rezultate bune pentru acea vîrstă — 11,5—11,6 sec. pe 100 m la juniori și 12,6—12,8 sec. pe 100 m la junioare, iar la vîrsta de 18 ani băieții să obțină doar 11,1—11,2, iar fetele 12,3—12,4. La nivelul cerințelor internaționale aceste rezultate sînt considerate ca slabe. Acest aspect a atras atenția multor specialiști. Ei și-au pus întrebarea: care este cauza stagnării acestor atleți cu rezultate bune la început și, care în următorii ani obțin rezultate slabe?

Din cercetările efectuate, au reieșit unele cauze principale ale acestei situații nesatisfăcătoare. Pentru remedierea acestora, s-au și luat o serie de măsuri, menite să îmbunătățească metoda pregătirii juniorilor. Cercetările încă nu au fost terminate. Totuși rezultatele obținute pînă acum și măsurile luate, constituie o realizare de seamă în munca cu juniori.

Perioada de pregătire a atleților juniori are două etape de bază. Prima este etapa de „începere a pregătirii”, iar cea de a doua „etapa specială de pregătire”. Eforturile cercetătorilor sovietici au fost îndreptate spre stabilirea celei mai îndreptate vîrste pentru începerea pregătirii și a pregătirii speciale. În funcție de etapa respectivă, se schimbă sarcinile și mijloacele fo-

losite în antrenamentele juniorilor. Ele trebuie să fie în legătură directă cu caracteristicile fiziologice ale vîrstei respective și cu procesul de dezvoltare al calităților fizice. Precizarea vîrstei de începere a pregătirii timpurii are o influență hotărîtoare în formarea viitorilor atleți.

Ca rezultat al cercetărilor complexe la care au luat parte pedagogi, profesori de educație fizică, antrenori, medici, fiziologi și psihologi s-au tras o serie de concluzii asupra problemei pregătirii timpurii.

Astfel, s-a stabilit că între vîrsta de 7—11 ani, sarcina de bază care trebuie să fie farul călăuzitor al pregătirii copilului, este însușirea unui mare număr de deprinderi motrice, creîndu-i astfel o experiență de mișcare. În această perioadă este necesar să se lucreze foarte mult pentru coordonarea mișcărilor copilului. Această sarcină se realizează cu ajutorul jocurilor, a celor mai elementare deprinderi de muncă și a exercițiilor simple.

Cercetînd problema, dacă este bine sau nu ca un copil între 7—11 ani să practice atletismul, s-a stabilit că acest lucru nu este indicat. Această perioadă trebuie să fie o perioadă de introducere în atletism prin executarea diferitelor elemente simple atletice, și nu o perioadă de practicare propriu-zisă a atletismului.

La vîrsta de 12—13 ani, sarcinilor de pînă acum în pregătirea copilului li se adaugă încă o sarcină foarte importantă: dezvoltarea ritmului maxim de mișcare cu exerciții care nu necesită eforturi musculare mari și în timpul cărora se poate păstra amplitudinea necesară mișcărilor.

Cercetările științifice au scos încă odată la iveală, faptul că cea mai propice vîrstă pentru începerea dez-

voltării vitezei este cea cuprinsă de la 11—12 ani dar se poate și pînă la 18 ani. Viteza se poate îmbunătăți și la alte vîrste, dar rezultatele vor fi mult mai scăzute. În metodică de pregătire a atleților juniori, deci a performerilor de mîine, această perioadă are o foarte mare importanță și pierderea ei aproape că nu mai poate fi recuperată.

De la vîrsta de 11 ani pînă la 14 ani, este indicat să se lucreze asupra *frecvenței mișcărilor*. La vîrsta de 15—16 ani, pe lîngă celelalte sarcini care rămîn valabile și pe mai departe, apare încă o sarcină și anume, *dezvoltarea vitezei în cadrul unor exerciții* care nu necesită *forță mare*, cu grija pentru păstrarea unei *tehnici de execuție corecte*. De la vîrsta de 16 la 18 ani, se adaugă sarcina dezvoltării *calităților de viteză în regim de forță*. Acum, la această vîrstă, viteza va crește pe baza dezvoltării forței. *Forța*, una din calitățile principale în atletism, se dezvoltă în mod brusc, într-un ritm foarte susținut, începînd de obicei de la vîrsta de 16—18 ani și continuă să se dezvolte pînă la 25—28 de ani.

Pe lîngă dezvoltarea forței, vîrstei de 16—18 ani îi revine încă o sarcină importantă: *începerea lucrului pentru dezvoltarea rezistenței speciale*. Această sarcină se realizează prin exerciții cu o durată de la 25 secunde pînă la 3—4 minute (alergări de 200 m, 300 m, 400 m plat, alergări peste garduri etc.).

De la vîrsta de 19—22 de ani sarcinilor pe care le-am arătat pînă acum, se adaugă sarcina *îmbunătățirii nivelului rezistenței speciale*. Aceasta se poate realiza la această vîrstă cu *exerciții* care durează pînă la o oră.

Rezistența, sub diferitele sale forme, se dezvoltă mai bine la vîrsta de 17—18 ani și atinge de obicei punctul său culminant la vîrsta de 24—26 de ani.

În pregătirea juniorilor trebuie să avem în vedere toate aceste probleme. Nerespectarea particularității lor de vîrstă este o foarte mare greșeală. Să nu ne adresăm copiilor, prin antrenamentele noastre, ca unor oameni maturi.

În ultimii ani în Uniunea Sovietică s-au produs o serie de schimbări în problema pregătirii timpurii, s-au re-

vizuit toți acei factori care au avut influență asupra lucrului cu copiii. Printre acestea enumerăm: programa școlilor elementare și a școlilor sportive de elevi pentru atletism, sistemul de clasificare sportivă, sistemul de planificare și evidență al activității cu copiii.

Toate aceste măsuri au fost menite să creeze posibilități de a pregăti o masă mai mare de atleți buni, excluzînd greșeliile trecutului cînd urmînd performanța imediată și nu o pregătire serioasă, atleții juniori erau „storși” încă la vîrsta junioratului.

În problema vîrstei celei mai recomandabile pentru a începe etapa a doua de pregătire, *pregătirea specială*, datele cercetărilor științifice arată că trecerea la această etapă este strîns legată de specificul fiecărei probe atletice, de eforturile care solicită proba respectivă și de nivelul de dezvoltare al calităților fizice, necesare în proba respectivă.

Astfel, de exemplu, în probele atletice care cer în mod deosebit calități de viteză ca: alergarea pe distanțe scurte și alergarea peste garduri este recomandabil să se treacă la pregătirea specială la vîrsta de 15—16 ani. În probele care necesită o mare rezistență, etapa de pregătire specială trebuie să se înceapă mai tîrziu. Legat de această problemă trebuie să subliniem faptul, că deși lucrul pentru rezistență se poate începe în jurul vîrstei de 16 ani, eforturile mari, pentru obținerea de performanțe, vor fi solicitate mai tîrziu la vîrsta de 17—18 ani și chiar la 19 ani.

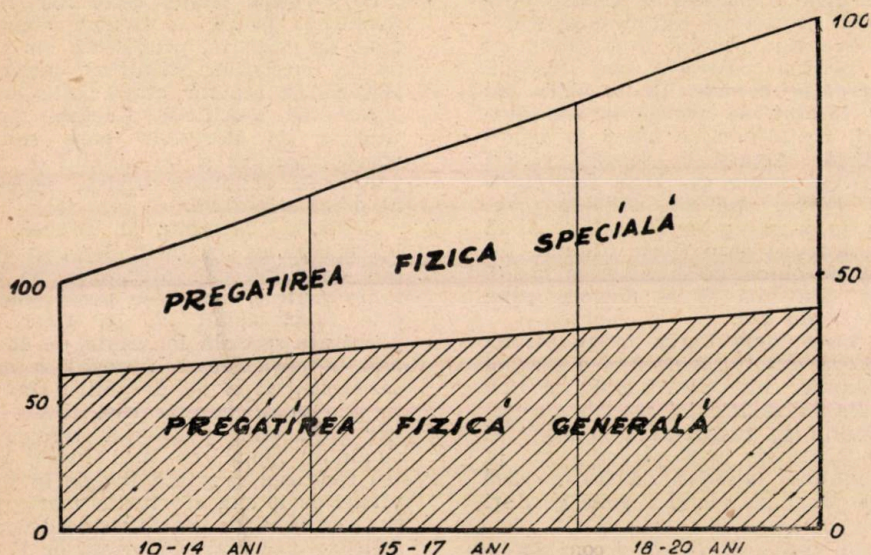
Etapa pregătirii speciale se caracterizează printr-un lucru mai adîncit pentru perfecționarea tehnicii probei alese. Treptat se va mări cantitatea exercițiilor speciale și a volumului de efort în antrenament și se va începe participarea la concursuri. În această etapă se acordă în continuare o importanță mare pregătirii fizice generale. Ca și în etapele anterioare, aceasta rămîne sarcina de bază a pregătirii. Celelalte sarcini se pot rezolva cu succes numai pe fondul pregătirii generale.

S-a căutat să se stabilească corelația dintre pregătirea fizică generală și cea specială la diferite vîrste. La vîrsta de 10—14 ani, pentru pregătirea fizică generală se acordă 50—70% din timpul general de lucru, iar pentru

pregătirea fizică specială, inclusiv perfecționarea tehnicii, 30—50%.

La vârsta de 15—17 ani, pregătirii fizice generale i se acordă 50—60%, iar pregătirii fizice speciale 40—50%.

La vârsta de 18—20 de ani, pregătirii fizice generale i se acordă 40—50%, iar pregătirii fizice speciale 50—60%. Deși cu timpul procentajul pregătirii fizice generale scade, ponderea acesteia este totuși mai mare decât în perioada precedentă, deoarece volumul general al lucrului crește de la an la an. Grafic aceasta s-ar reprezenta astfel :



După cum se vede nivelul pregătirii fizice este crescut în toate cazurile arătate. Acest lucru este important în pregătirea tinerilor atleți. Pregătirii fizice generale trebuie să i se acorde întotdeauna o atenție deosebită.

Cîteva cuvinte despre noua programă de învățămînt pentru școlile elementare din Uniunea Sovietică (după revista *Legkaia atletika* nr. 12 din 1960, rubrica „Atletismul în școală”, articolul „Ce a adus noua programă?” de V. Golubev).

Această programă ține cont tocmai de concluziile cercetărilor științifice în problema pregătirii timpurii a elevilor în atletism.

„Înainte de toate, în noua programă se acordă mult mai multă atenție at-

letismului decât pînă acum. S-a mărit ponderea exercițiilor atletice, materialul de predat este concretizat și dat într-o succesiune metodică. Noua programă oferă posibilitatea ca în cadrul lecțiilor de educație fizică din școli să se pună un accent deosebit pe atletism. Aceasta nu numai datorită valorii „utilitare” a atletismului, dar și accesibilității acestuia pentru școlarii de toate vîrstele, datorită aspectului emoțional al exercițiilor de atletism și a posibilității de a desfășura lecțiile fără aparate complicate și materiale costisitoare”.

Iată și un exemplu de succesiune metodică a materialului de predat în funcție de caracteristicile de vîrstă :

„În clasa I se predă mai întîi săritura în lungime cu elan (5—6 pași) cu aterizare pe ambele picioare; în clasa a II-a aruncarea mingii mici și a altor obiecte ușoare de pe loc și la distanță; în clasa a III-a alergare peste obstacole, sărituri cu măsurarea rezultatelor; în clasa a IV-a alergare la deal și la vale, alergare cu trecere în „pas” a unor obstacole joase sau orizontale (un anumit spațiu sau un „șanț” larg pînă la 80 cm); în clasa a V-a, elevii pentru prima oară vor învăța poziția de start cu sprijin numai pe o mîină, alergarea cu trecere în „pas de gard” a unor obstacole mici,

împingerea mingii medicinale (1—2 kg) de pe loc; în clasa a VI-a, se vor preda săritura în înălțime cu procedeul de rostogolire „ventrală” pentru băieți, aruncarea sulitelor mici (drotic) la țintă și la distanță, de pe loc și cu trei pași, împingerea greutății (2—3 kg) de pe loc; în clasa a VII-a, băieții trebuie să-și însușească aruncarea grenadei cu 5 pași de elan; în clasa a VIII-a se învață alergarea peste garduri pe 30 m, săritura cu prăjina (băieții) și altele.

De asemenea, în noua programă se acordă un loc important unui volum mare de exerciții speciale, care ajută la rezolvarea sarcinilor de bază.

De exemplu, la învățarea alergării, se recomandă folosirea alergării pe coridor, alergarea accelerată, repetată, alergarea mărunță, pînă la 15 m cu trecere la alergare lansată și așa mai departe. Se dă un întreg sistem de exerciții speciale pentru însușirea tehnicii de alergare, pentru sărituri și aruncări, pentru dezvoltarea vitezei, forței, rezistenței și îndemînării — calități necesare pentru o învățare corectă. Folosirea acestor exerciții este foarte indicată, începînd din clasa a V-a, adică atunci cînd se începe lucrul mai specializat în atletism. Aceste exerciții dau posibilitatea elevilor din clasele V—VIII să-și perfecționeze deprinderile motrice.

Programa prevede o creștere treptată a pregătirii fizice a școlarilor. Cu fiecare an, cresc eforturile la lecții, elevii execută exerciții mai complicate. Legat de fiecare sarcină prevăzută în programă, se arată succesiunea metodică de învățare și mijloacele pentru realizarea sarcinilor. De exemplu, în clasa I, elevii trebuie să învețe „pasul liber (relaxat) de alergare și de mers”. Ca mijloace se recomandă următoarele exerciții: mersul cu pași mari, relaxat, cu o ținută corectă; mersul cu diferite poziții ale mîinilor (la spate, după cap etc.); mers pe vîrfuri cu diferite poziții ale mîinilor; mers ritmic cu bătaia din palme după ritmul dat de profesor; alergare liberă cu o ținută corectă, alergare alternată cu mers pînă la 50 m.

„O astfel de detaliere a materialului ajută pe profesor să conducă competent și valoros procesul de învățare și îi dă o orientare asupra celor mai

potrivite elemente, pentru învățarea tehnicii exercițiilor atletice în clasa respectivă”.

„Într-un mod cu totul nou, se pune problema aprecierii și evidenței însușirii materialului de către elevi. Nota nu se pune în funcție de îndeplinirea anumitor norme, ci după gradul de însușire al deprinderilor motrice. Acest lucru permite profesorului să evite goana după îndeplinirea unor norme și să acorde mai multă atenție părții educative și de instruire al procesului de învățare”.

Încă odată trebuie subliniat faptul că accentul în munca cu atleții juniori se pune mai mult pe pregătirea fizică generală. Datorită acestui fapt, sarcinile principale în pregătirea tinerilor atleți, în ordinea importanței lor, sînt următoarele: crearea unei baze sănătoase de pregătire fizică generală; însușirea tehnicii mai multor probe atletice; obținerea de rezultate bune la controlul complex și mai ales în diferite poliatioane; obținerea de rezultate sportive.

După cum se vede obținerea de rezultate sportive se pune pe ultimul plan. Aceasta nu înseamnă că nu vom căuta să avem cît mai bune rezultate sportive. Dar aceste rezultate sportive trebuie să fie o urmare a rezolvării cu succes a celorlalte sarcini mai importante pentru junior în vederea asigurării bazei de viitor, și nu pur și simplu o exploatare maximă a posibilităților de moment ale atletului.

Pe această bază în Uniunea Sovietică a și fost introdusă în practică, de la începutul anului 1961, noua clasificare sportivă. În această clasificare sportivă au fost incluse o serie de schimbări față de cea veche. Astfel au fost introduse cat. a II-a și I pentru juniori și după care urmează în continuare, cat. a III-a, a II-a, I de clasificare și maestru. Cerințele față de juniori, în privința rezultatelor tehnice, sînt la un nivel mai scăzut.

În noua clasificare au fost introduse o serie de probe, care se adresează în primul rînd juniorilor: 60 m, 300 m, 600 m plat; 110 m garduri cu înălțimea gardurilor de 91,4 și 100 cm, pentru 200 m și 300 m garduri; probe de cros de 8, 5, 3, 2, 1 km, și chiar de 800 m pentru băieți, dintre care ultimele 4 sînt în mod special pentru juniori; aruncarea discului de 1,5 kg;

a sulitei de 600 gr; a ciocanului de 6 kg; a greutății de 6 și 5 kg; probe combinate formate din 8, 6, 4, 3 probe, marș sportiv de 3, 5, 10 km la băieți, iar la fete 400 m, 300 m plat, aruncarea sulitei de 500 gr, a greutății de 3 kg, probe combinate constând din 5, 4, 3 probe, cros pe 1 km și 500 m.

Aproape toate probele introduse în mod special pentru juniori au norme de categorii sportive, nu numai pentru categoriile de clasificare juniori a II-a și I ci și pentru cat. a III-a și chiar a II-a seniori.

Astfel se ține cont într-adevăr, de cerințele pregătirii timpurii a atleților și se dozează, acolo unde se poate, volumul și intensitatea eforturilor în antrenament, prin scurtarea distanței, micșorarea înălțimii gardurilor și ușurarea materialelor de aruncări. Trezirea la probele clasice se face numai atunci când pregătirea lor, în condiții ușurate, corespunde cerințelor categoriilor a III-a și a II-a seniori.

„După cum vedeți, noua clasificare reprezintă o cotitură importantă din punct de vedere al cerințelor și al aprecierii rezultatelor în atletism. Până în ultimul timp munca antrenorilor, cu juniorii se aprecia după numărul de atleți care obțin performanțe bune. Astfel antrenorii nu se interesau de ce se va întâmpla cu copiii mai departe, „storceau“ din ei tot ce puteau. Copiii obțineau rezultate și o dată cu terminarea junioratului, se termina și cariera lor sportivă.

Toate acestea au dus la mari pierderi în întreaga noastră mișcare sportivă. Dar iată că după o luptă înversunată de câțiva ani — și nu a fost ușor de loc — noi am învins.”

Criteriile principale în orientarea pregătirii tinerilor sunt următoarele:

1. Datele controlului medical și ale pregătirii fizice generale.

2. Îndeplinirea normelor din complexul B.G.T.O. și G.T.O. (F.G.M.A. și G.M.A.). Aceasta înseamnă că juniorul trebuie să se ocupe nu numai de atletism ci și de alte sporturi.

3. Îndeplinirea cifrelor normelor de control, prevăzute pentru pregătirea fizică generală. În programa sovietică pentru școlile sportive de copii și elevi sunt prevăzute cifre medii pentru fiecare normă de control și pentru fiecare an de pregătire. Aceste norme de control sînt: săritura în lungime

de pe loc, triplusalt de pe loc, ridicarea în brațe la bara fixă, flotări în brațe, genuflexiuni pe un singur picior, ridicarea înainte a mingii medicinale cu două mâini și alte norme de control. Toate acestea sînt descrise amănunțit în programă, separat, pentru băieți și fete de toate vîrstele.

4. Numărul de puncte acumulate în probele de poliatlon. În noua clasificare sînt cîteva variante de poliatlone, cu trei, patru, șase, opt și zece probe. Prin aceasta îl obligăm pe fiecare atlet să fie alergător, săritor și aruncător. Pînă la 16 ani atletul este, după cum spune un vechi proverb rusesc, o „miță în sac“. Nu se știe dacă va fi aruncător sau alergător. Aptitudinile lui se vor arăta mai tîrziu, la 16—17 ani și 18 ani. Nu dorim să-i spunem juniorului de la început că va fi aruncător, alergător ori săritor, ci îi arătăm că este atlet și că trebuie să fie mindru să demonstreze în aceste probe nivelul lui de pregătire generală. Toate acestea nu înseamnă că tînărul nu poate să-și șlefuiască mai atent tehnica probei sale îndrăgite, însă fondul pregătirii sale generale trebuie să fie foarte larg.

Bazîndu-se pe aceste principii, în U.R.S.S. au fost prelucrate și introduse în practică de la 1 ianuarie 1960: „Noua situație tipică a școlilor sportive de copii și elevi“, „Noua programă pentru școlile sportive de atletism“ (nu se referă în general la toate școlile sportive de elevi, ci numai la școlile sportive de atletism), iar de la 1 ianuarie 1961, a început aplicarea în practică a noii clasificări sportive.

Sprijinindu-se pe aceste trei probleme mari, cu influențe mari, munca de zi cu zi a profesorilor de educație fizică și a antrenorilor se va schimba în mod radical. În „Noua situație tipică a școlilor sportive“ se prevede ca activitate obligatorie organizarea de tabere sportive în timpul verii, pentru ca tinerii și copiii să poată lucra tot timpul anului.

Planul de perspectivă pe mai mulți ani, trebuie să fie un document de bază în munca antrenorului în decursul anilor.

În Uniunea Sovietică, planul de perspectivă se stabilește, în mod frecvent, pe patru ani, de la o Sparta-chiadă a Popoarelor Uniunii Sovietice,

pînă la cealaltă, sau de la o ediție a Jocurilor Olimpice pînă la următoarea.

Totuși, specialiștii sovietici consideră că în munca cu copiii este folositoare întocmirea planurilor de perspectivă pe 6—7 ani. Aceasta pentru ca antrenorul și sportivul să vadă cît se poate de clar, nu numai ceea ce vor face peste o lună sau un an, ci să aibă perspectiva muncii lor pentru o perioadă mai mare. Astfel se pot rezolva în mod liniștit și ritmic sarcinile unei pregătiri științifice ținînd seama de vîrsta sportivului și de dezvoltarea lui armonioasă.

Componentele de bază ale planului de perspectivă sînt :

1. O caracterizare scurtă a elevului, vîrsta, înălțimea, greutatea, particularitățile de bază ale constituției lui, datele controlului medical și așa mai departe. Este recomandabil ca această caracterizare să se facă împreună cu medicul, deoarece controlul medical în munca cu copiii este mai important decît în munca cu oamenii maturi. Influența eforturilor asupra organismului în creștere, alimentația copilului, rezultatele obținute la învățatură sînt factori foarte importanți și care trebuie urmăriți îndeaproape de către antrenor.

2. Scopul și sarcinile principale ale pregătirii pe mai mulți ani. Ce poate fi socotit ca scop al pregătirii copilului pe mai mulți ani ? Acest scop este ducerea treptată a copilului spre culmile măiestriei sportive în condițiile cele mai bune, în funcție de vîrsta lui. Vîrsta optimă pentru obținerea de performanțe în diferite grupe de probe, este următoarea : pentru sprinteri și săritori 21—22 de ani, pentru semi-fondisti 25 de ani, pentru maratonisti 28 de ani.

O dată cu precizarea scopului, se stabilesc și sarcinile principale ale pregătirii. Acestea pot fi cuprinse într-o propoziție simplă : dezvoltarea deprinderilor motrice.

3. Fixarea etapelor de pregătire și durata aproximativă a lor. În acest sens, pot fi folosite ca ghid principiile și durata etapei de „începere a pregătirii” și ale etapei de „pregătire specială”.

4. Mijloacele de bază ale pregătirii și împărțirea lor pe etape. În progra-

ma nouă pentru școlile elementare și pentru școlile sportive de atletism sînt enumerate în mod concret mijloacele pentru fiecare vîrstă.

5. Orientarea volumului și intensității antrenamentelor și a eforturilor de concurs, pe etape. Pentru rezolvarea acestei probleme, trebuie să procedăm foarte prudent, să avem în vedere ca planificarea să prevadă mărirea treptată a volumului de lucru de la an la an. Stabilirea unei corelații între procentul pregătirii fizice generale și cel al pregătirii speciale este foarte importantă. Aceasta de fapt reprezintă sarcina principală în această parte a planului de perspectivă, și chiar în întregul plan de perspectivă.

Trebuie să avem în vedere că pentru pregătirea copiilor, juniorilor și a tineretului, trebuie să crească de la an la an volumul eforturilor în antrenament și nu intensitatea acestora. Acest lucru este foarte important, căci s-a stabilit că nu este nimic mai periculos decît mărirea intensității antrenamentelor la copii, care are o influență negativă asupra sistemului nervos al copilului. Datorită unui antrenament nerațional, foarte mulți sprinteri și demifondisti talentați au ajuns la o suprasolicitare nervoasă.

6. Îndeplinirea normelor de control și rezultatele tehnice sportive pe etape. Programele sovietice (despre care am vorbit mai sus) cuprind norme de control și indici tehnico-sportivi pentru fiecare vîrstă. În alcătuirea planurilor individuale, antrenorii din U.R.S.S. se orientează după aceste programe care țin seamă, în mod științific, de particularitățile de vîrstă ale copiilor.

7. Controlul periodic pedagogic și medical. Prin control pedagogic înțelegem observarea sistematică a comportării elevului și evidența strictă, în jurnalul antrenorului, a datelor constatate. Se recomandă efectuarea controlului medical de 2—3 ori pe an.

Bibliografie

- Note de curs — după V. Filin.
- Ce ne-a adus noua programă de V. Golubev — *Legkaia atletika*, nr. 12/1960.
- Normele de clasificare și condițiile îndeplinirii acestora în atletismul sovietic pentru anii 1961—1964. *Legkaia atletika*, nr. 11/1960.

Unele observații de la Campionatele mondiale masculine de volei din Brazilia, 1960

ȘTEFAN ROMAN

maestru emerit
al sportului

După cum se știe cea de a IV-a ediție a Campionatelor mondiale de volei masculin s-a desfășurat în Brazilia în perioada de 29.X.—14.XI. 1960.

La întreceri au participat 15 echipe, împărțite în 5 serii. Capi de serie au fost desemnate următoarele echipe: R.S.C., campioană mondială, R.P.R., a doua clasată, S.U.A., campioană a continentului american, Japonia, campioana Asiei și Brazilia, țara organizatoare. Jocurile din serii au avut loc în orașele Sao Paulo și Belo Horizonte. Primele două echipe clasate în fiecare serie au disputat turneul final la Rio de Janeiro, iar turneul pentru locurile 11—17 s-a desfășurat în orașul Volta Redonda. La această ediție a campionatelor mondiale rezultatele obținute în serii au contat și pentru turneul final. Toate jocurile, atât în serii, cât și în turneele finale au avut loc în sală.

Reamintim că după consumarea jocurilor din turneul final a rezultat următorul clasament: I. U.R.S.S. (campioană mondială); II. R.S.C.; III. R.P.R.; IV. R.P.P.; V. Brazilia; VI. R.P.U.; VII. S.U.A.; VIII. Japonia; IX. Franța; X. Venezuela. Din cauză că la această ediție n-au participat unele echipe puternice (R.P. Bulgaria, R.P. Chineză, R.P.F. Iugoslavia ș. a.) în primele zece locuri s-au clasat unele echipe mai slabe ca valoare (de ex. Venezuela). Majoritatea echipelor participante, cu mici excepții, s-au pregătit minuțios pentru aceste campionate.

Din aprecierea sumară a comportării echipelor s-au desprins unele caracteristici în pregătirea lor și, oarecum, orientarea și tendințele actuale ale jocului de volei.

PREGĂTIREA FIZICĂ

Echipele participante s-ar putea împărți în două categorii. În prima s-ar situa echipele U.R.S.S., R.S.C., R.P.R., R.P.P. care au avut o comportare uniformă și în special o bună rezistență, calitate importantă într-un turneu lung. Aceasta denotă o pregătire multilaterală și sistematică, adaptată la condițiile în care s-a desfășurat acest campionat mondial. În a doua categorie s-ar situa echipele Braziliei, Franței, Venezuelei și Japoniei, care au avut o comportare inegală, nepunând face față competiției de o asemenea durată, ceea ce a presupus o pregătire mai sumară și lipsită de continuitate. În afara acestui aspect al rezistenței, nu am mai reținut nimic important de semnalat din punctul de vedere al pregătirii fizice.

PREGĂTIREA TEHNICĂ

Serviciul. La această ediție a campionatelor mondiale au fost utilizate procedeele cunoscute. Nici o echipă nu a venit cu ceva nou așa cum s-a întâmplat, de pildă, în ediția anterioară de la Paris, când a apărut serviciul „plutitor”.

S-a remarcat tendința generală de utilizare a serviciului de sus, din față în defavoarea serviciului de sus din lateral (rotativ), aceasta din două motive: pentru a se evita greșelile de execuție și pentru atingerea unui scop tactic. La executarea serviciului de sus din față au ieșit în evidență două variante ale acestui procedeu care au fost folosite mai frecvent: serviciul executat în forță, întrebunțat, în special, de echipele Poloniei și Japoniei și de unii jucători din alte echipe, ca Maly (R.S.C.), Selznick (S.U.A.), Ur-

bano (Brazilia) etc. și serviciul plutitor întrebuițat de majoritatea echipelor și jucătorilor. Acest al doilea procedeu a fost folosit mai frecvent, pentru că putea fi dirijat precis în anumite zone și pentru că oferea mai multă siguranță în execuție, greșelile fiind extrem de rare. În același timp, acest procedeu crea echipei care efectua primirea lui dificultăți tot atât de mari ca și serviciile puternice, din cauza zborului variat ca viteză și ca direcție al mingii.

Așa cum am mai arătat, serviciul lateral de sus a fost utilizat mai puțin și chiar echipele care l-au întrebuițat mai mult, cum au fost cele ale U.R.S.S., R.P.R. și Franței, au avut multe momente în care au renunțat la el, din cauza inconstanței și a lipsei lui de eficacitate. Riscul a fost prea mare în utilizarea acestui serviciu, datorită faptului că oferea posibilitatea echipei adverse de a obține puncte, prin buna preluare a serviciului, cît și din cauza arbitrajelor, în general foarte largi.

Primirea serviciului. La primirea serviciului, tendința generală a tuturor echipelor a fost de a nu pierde puncte direct din serviciu. Pentru aceasta, în majoritatea cazurilor s-a ales procedeul de preluare a mingii cu două mîini de jos, care oferea puține posibilități de greșeală, în același timp însă reducea precizia pasei. Preluările cu două mîini de sus, urmate de plonjon, au fost rar utilizate.

Această tendință a făcut ca desfășurarea ulterioară a combinațiilor să fie extrem de simplă, cu trei lovituri (prin ridicător sau cu intrarea unui jucător din linia a 2-a). S-a văzut clar că toate echipele care au utilizat preluarea serviciului cu două mîini de jos, au fost pregătite din timp pentru executarea corectă și eficace a acestui procedeu, neimprovizîndu-l ad-hoc, cum au încercat să facă, fără succes, echipele Braziliei, Franței etc. În același timp credem că la unele echipe procedeu a mai fost întrebuițat și din considerente de menajare a forțelor, deoarece execuția lui este mai puțin oboseitoare decît primirea serviciului cu plonjon.

Pasa. Așa cum am arătat, primirea serviciului a dus la un joc din trei lovituri, creînd poziții de atac cît mai favorabile. Deci pasele au avut în

majoritatea cazurilor traiectoria înaltă, au fost de foarte mare precizie și în general aproape de plasă. Pasele directe și din săritură s-au utilizat destul de rar și atunci numai în situațiile ușoare din timpul jocului și aproape niciodată la primirea serviciului.

Remarcăm că au fost echipe care au întrebuițat mai mult un anumit gen de pase. Astfel, echipa U.R.S.S. a utilizat mult și cu eficacitate pasele din săritură, scurte și în mișcare în zona 3, ca și pasele din săritură, scurte, peste cap, din zona 3 în zona 2, ambele cu intrarea unui jucător din linia a II-a sau atunci cînd jucătorul Mondzelevski se afla în zona 3 pe postul ridicătorului. Pasa scurtă și în urcare pe zona 3 a fost folosită în mai mică măsură și de echipele R.S.C., R.P.P. și R.P.R.

Echipele R.S.C. și R.P.R. au utilizat mult pasa scurtă peste cap din zona 3 în zona 2. Echipa S.U.A. a întrebuițat adesea pasa lungă cu traiectorie joasă (intinsă), din intrare, către zona 4. Această echipă a jucat în general cu pase mai joase.

Lovitura de atac. Execuția precisă a paselor a avut o mare influență și asupra caracterului loviturilor de atac. Jocul cu două pase a determinat lipsa unui număr mai mare de combinații tactice în atac și a pus problema eficacității loviturii prin însăși executarea ei (problemă de tactică individuală). Remarcăm că acest lucru a reușit, depășindu-se, de regulă, apărarea adversă. Loviturile de atac folosite au fost de două feluri: lovituri în forță pe lingă, peste și din blocaj afară, precum și lovituri înșelătoare, cu fentă, plasate pe locurile neapărate și în blocaj.

Deoarece apărarea a funcționat bine la majoritatea echipelor, mingiile „puse” au fost folosite foarte puțin. Variația atacului a fost obținută în primul rînd prin direcția loviturilor în funcție de locul blocajului și în al doilea rînd, în funcție de sistemul de apărare. Loviturile de atac au pătruns în toate zonele, neexistînd direcții preferate. Numai cu totul intimplător au fost executate lovituri de atac prin rotarea brațului, aceasta datorită atît paselor precise cît și a faptului că atacul avea eficacitatea suficientă prin executarea procedurilor arătate mai sus.

Blocajul. Acest element tehnic a apărut bine pus la punct la majoritatea echipelor. Caracteristică a fost ameliorarea generală în ceea ce privește execuția lui din punct de vedere regulamentar, adică blocajul a fost executat în terenul propriu și mult mai rar cu mâinile în terenul advers. Blocajul a fost atit individual, cit și colectiv, în funcție de situația tactică: în doi jucători pe zonele 2 și 4 și în grup de trei în zona 3. Tendința generală a fost de a se menține mingea în terenul propriu, favorizind reluarea atacului. Totuși, blocajul nu a mai constituit, ca altă dată, baza apărării, el fiind de foarte multe ori întrecut de atac.

Plonjonul. Toate echipele au utilizat plonjoanele; cel pe spate a fost întrebuințat mai rar, preferindu-se plonjoanele laterale și cele în față. Precizăm că plonjoanele laterale au fost executate fără a se efectua mișcările clasice (fandare, răsucire, rulare), ele transformându-se în salturi la minge, în direcțiile necesare, apropiindu-se mai mult de plonjoanele portarilor de fotbal. S-a văzut că acest plonjon a fost pregătit din timp și utilizat în special de către unii jucători din echipele U.R.S.S., R.S.C., R.P.P. și R.P.R. Plonjoanele în față au fost folosite de echipele U.R.S.S., R.P.P., R.P.R. și R.P.U., care executau aterizarea clasică prin rulare pe piept, și de echipele Franței, Braziliei și R.S.C., care executau aterizarea pe brațe și pe un picior.

Indiferent de procedeu întrebuințat, plonjoanele au avut ca scop, în primul rînd, menținerea mingii în joc și, în al doilea rînd, ridicarea mingii trîgătorului. Plonjonul a constituit un element de bază în apărare, contribuind la spectaculozitatea și eficacitatea jocului. Din cele arătate mai sus reiese că tehnica s-a perfecționat foarte mult, simplificându-se astfel tactica.

PREGĂTIREA TACTICĂ

Se poate spune că nici din punct de vedere tactic echipele participante nu au adus noutăți. După cum am mai amintit, jocul a fost simplificat la maximum, urmărindu-se în primul rînd eficacitatea și siguranța. Puține au fost ocaziile cînd echipele au ac-

ționat la întîmplare ori s-au hazardat în combinații riscante. În general, jucătorii s-au bazat pe o bună execuție tehnică, încît ceea ce au întreprins era bine conceput și realizat.

În apărare echipele au utilizat unul dintre cele două sisteme clasice de apărare, majoritatea preferînd apărarea cu centrul doi retras. Numai echipele R.P.U., S.U.A. și Venezuela au jucat cu centrul doi avansat. În funcție de adversari și de jucătorii pro-

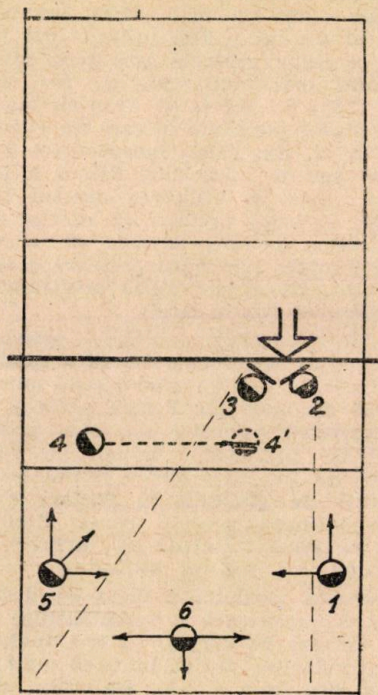


Fig. 1.

prii, unele echipe (U.R.S.S., R.P.R. și R.P.P.) au alternat pe perioade scurte sistemele de apărare. Echipele R.S.C. și R.P.R. au utilizat o variantă a sistemului cu centrul retras, care a constituit o noutate în domeniul tacticii apărării. Dispozitivul de așezare a jucătorilor în această variantă asigură o mai bună acoperire a terenului, păstrîndu-se în permanență 3 jucători în linia a II-a, iar dublajul este asigurat prin jucătorul de la plasă care nu participă la blocaj, în cazul blocajului în doi jucători (fig. 1 și 2).

Explicația aplicării acestei variante ar fi următoarea: cele 2 extreme din linia a II-a se plasează și acționează în zonele neapărate de blocaj. Pentru dublarea blocajului s-a preferat aducerea extremei de la plasă, care în vechiul sistem apăra diagonala scurtă, ținând cont de faptul că interven-

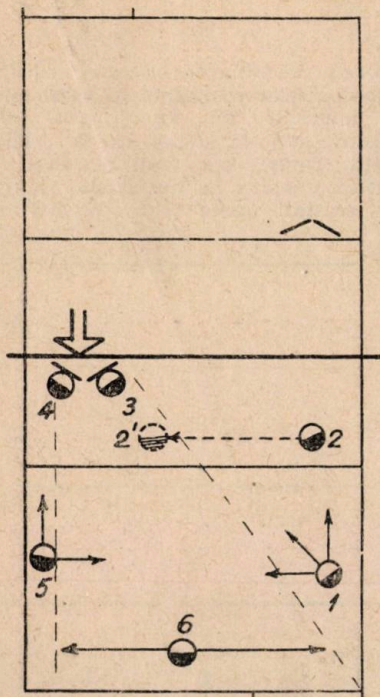


Fig. 2

țiile sale în această zonă sînt foarte rare (maximum de două ori pe set), și, în consecință, nu este cu nimic justificată menținerea lui în zona respectivă. În schimb, apropiindu-se de blocaj, el poate să dubleze un număr cu mult mai mare de mingi. S-ar părea că această variantă va căpăta o largă întrebuințare, deoarece chiar în timpul campionatelor mondiale unele echipe (Brazilia, R.P.U.) au încercat să adopte această nouă variantă, ca urmare a eficacității ei în joc.

Asigurarea primirii serviciului a constituit o preocupare importantă a tuturor echipelor. Dispozitivul cel mai des folosit la primirea lui a fost așezarea în 5 jucători, cu următoarele 2

variante: a) fără ridicătorul din linia I care stătea la plasă (R.P.P., U.R.S.S., R.P.U., Franța și S.U.A.); b) fără un jucător din linia a II-a (nr. 1), care urma să efectueze intrarea și nu participa la primire (R.S.C., Brazilia). Dispozitivul de primire clasic, cu toți cei 6 jucători, a fost folosit de echipele R.P.R., Japoniei și Venezuelei (fig. 3, 4 și 5). Echipa noastră a întrebuințat și primirea în 5 jucători în unele ocazii, cînd ridicătorul se afla pe zona 3.

În atac combinațiile tactice au fost foarte simple. S-a jucat în general din trei lovituri, prin folosirea ridicătorului sau prin intrarea unui jucător din linia a II-a. S-a atacat în general,

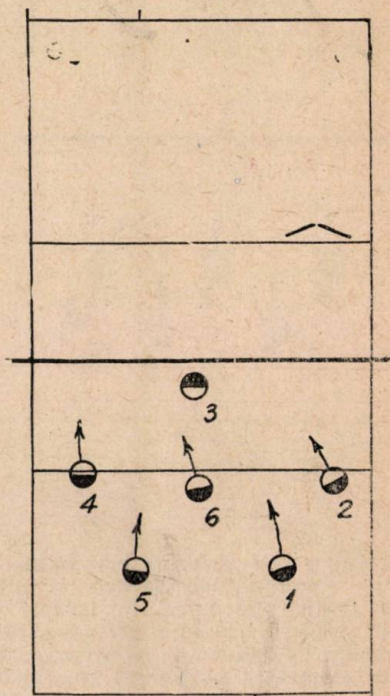


Fig. 3

mai mult pe extreme și mai puțin din zona 3, desfășurînd jocul pe toată lungimea plasei, preferîndu-se pasele cu traiectorie înaltă.

Din zona 3 au atacat mai mult sovieticii (cu pase scurte și pe mingi în urcare), realizînd acțiuni foarte spectaculoase. Mai rar a fost folosit acest

lucru de echipele R.P.P., R.S.C. și R.P.R. Atacurile din prima pasă s-au întrebuițat destul de rar. Nici una dintre echipe nu s-a bazat pe această practică, deși atunci când a fost folosită a dat un randament mare.

Sporadic s-a efectuat în atac combinații cu schimb de locuri. Varietatea

putînd fi dirijat cu precizie în anumite zone și către jucătorii mai slabi la primire. În același timp greșelile de execuție erau mai puține, serviciul de sus din față avînd o constanță mai mare față de serviciul de sus din lateral care prezenta mai multe riscuri și mai puține avantaje, ținînd seama și de maniera de arbitraj.

★

După terminarea acestei ediții a campionatelor mondiale se poate spune că noutățile nu au apărut într-o măsură atît de mare ca la celelalte ediții. Totuși, așa cum a reieșit din cele prezentate în materialul de față, au existat unele caracteristici mai

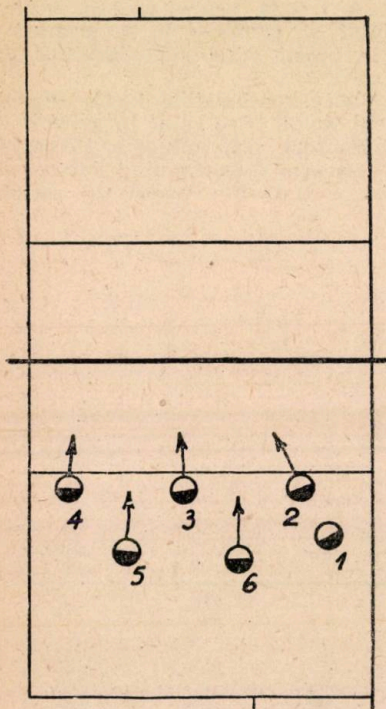


Fig. 4

atacului a fost realizată mai puțin în urma combinațiilor tactice și mai mult prin alternarea loviturilor în forță și a celor plasate, precum și prin schimbări permanente de direcție. La toate echipele s-a observat preocupare tactică în întrebuițarea serviciului.

Serviciul nu a mai constituit o simplă punere a mingii în joc, ci el a reprezentat o armă de atac. Chiar dacă nu s-au realizat puncte din serviciu, el a avut măcar scopul de a face cît mai dificilă primirea mingii și pregătirea atacului.

Orientarea majorității echipelor către serviciul de sus din față a fost justificată din considerente tactice, el

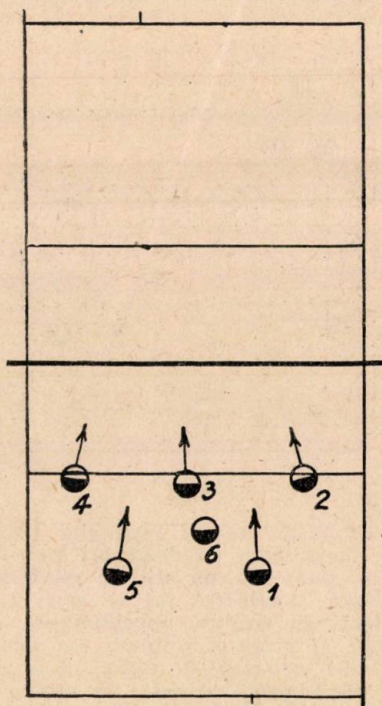


Fig. 5

importante pe care le vom sintetiza în continuare:

Caracteristicile elementelor de tehnică: la primirea și pasarea mingiilor din serviciu s-a întrebuițat foarte mult primirea cu ambele mâini de jos;

blocajul a fost executat corect, în terenul propriu, cu vădită tendință de a păstra mingea în terenul propriu; plonjonul s-a caracterizat prin salturi la minge; a contat mai puțin corectitudinea clasică în execuția lui, accentul punându-se pe salvarea mingilor;

lovitura de atac a avut o varietate infinit mai mare la aceste campionate mondiale decît la toate celelalte competiții internaționale, atît ca procedeu

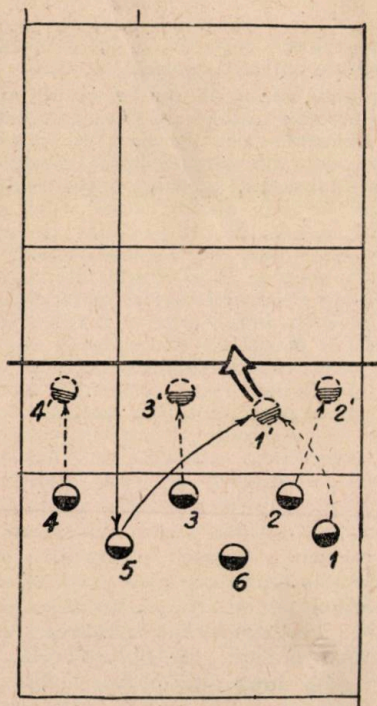


Fig. 6

de execuție, cît și mai ales ca intensitate și direcție.

Caracteristicile elementelor tactice: perfecționarea la cel mai înalt grad a elementelor tehnice a dus la simplificarea tacticii;

rezolvarea situațiilor tactice a fost făcută mai mult prin tactica individuală;

primirea serviciului s-a făcut în majoritatea cazurilor în 5 jucători, al șaselea efectuînd intrarea la plasă.

Combi-națiile tactice în atac s-au bazat mai ales pe intrarea unui jucător din linia a doua, atacul executîndu-se din a treia lovitură. O variantă în atac au constituit-o combinațiile bazate pe lovirea mingii în porțiunea ascendentă a traiectoriei (a cărei direcție nu era verticală ci oblică, ea avînd tendința de a depăși plasa), folosite de jucătorii sovietici. Atacantul avea astfel posibilitatea de a executa lovitură de atac în mai multe puncte ale traiectoriei, în funcție de poziția lui, de înălțimea săriturii sau de procedeul ales pentru a executa lovitură de atac (figura 6).

Sistemul de apărare cel mai des folosit la majoritatea echipelor a fost cel cu centrul 2 retras. Ca o noutate, menționăm varianta de apărare amintită în sistemul cu centrul retras, în care rolul dublării blocajului în doi, revine extremei libere de la plasă, jucătorilor din linia a doua revenindu-le sarcina apărării zonelor lăsate libere de blocaj.

★

Învățămintele trase de la aceste campionate mondiale, pentru echipa R.P.R., ar fi următoarele:

necesitatea îmbogățirii și perfecționării procedeele tehnice cu scopul rezolvării situațiilor practice ivite în timpul jocului;

o orientare mai bună la primirea serviciului, punîndu-se accentul pe primirea serviciului cu două mîini de sus. Jucătorii trebuie să apeleze la primirea serviciului cu 2 mîini de jos numai în situația mingiilor grele. Primirea cu două mîini de sus ar favoriza atacul din prima pasă, dînd posibilități mai largi de combinații;

învățarea și perfecționarea în egală măsură a tuturor procedeele, fără preferințe pentru unele sau altele, în așa fel încît întrebuințarea lor să se facă în funcție de scopurile tactice ale echipei.

Este necesară de asemenea, o îmbunătățire substanțială a calităților morale și de voință. Fără toate acestea și fără o muncă mai susținută și calitativă, saltul valoric așteptat nu este posibil.

Modificarea simplă a probei lui Donaggio: influența acidului ascorbic

G. HARALAMBIE

cercetător științific principal I.C.F.

Creșterea continuă a nivelului performanțelor sportive pe de o parte și lărgirea bazei sportului de masă în țara noastră, ca și intensificarea lucrului cu juniorii și copiii pe de altă parte, pun în fața medicului sportiv și antrenorului probleme din ce în ce mai complexe; scopul practicării sportului fiind alături de educarea oamenilor muncii în spirit nou, dezvoltarea capacității lor de muncă și întărirea sănătății, controlul medico-sportiv trebuie să se dezvolte permanent, calitativ și cantitativ, spre a merge în pas cu practica sportivă. În legătură cu aceasta s-a subliniat în repetate rânduri — între altele și în concluziile Congresului F.I.M.S. ținut la Moscova în anul 1958 — că în urmărirea științifică a antrenamentului sportiv și implicit în controlul medical al sportivilor, trebuie să se utilizeze un complex de metode, care să permită o apreciere multilaterală a stării organismului. Printre metodele utilizate în ultimul timp se pare că cele electrofiziologice — care dau informații privind sistemul nervos și neuromuscular — și cele biochimice — care permit obținerea de date din sectorul metabolic — se bucură de o atenție și utilizare considerabilă.

Pentru aplicarea largă a acestor metode în practică e însă necesară o selecție, în sensul alegerii acelor metode care, fiind destul de simple de executat și necerând o tehnicitate prea mare, să dea totuși informații cât mai semnificative, care să poată fi utilizate direct în conducerea științifică a procesului de pregătire sportivă.

În legătură cu aceste probleme, am urmărit o serie de reacții biochimice

simple dintre care proba lui Donaggio constituie obiectul lucrării de față.

Propusă acum 30 de ani și utilizată de numeroși autori în trecut, reacția lui Donaggio s-a bucurat în ultima vreme de o atenție deosebită, deoarece prin intermediul acestei probe relativ simple se pot obține, după cum s-a arătat informații importante în privința activității corticosuprarenalei și anume asupra echilibrului dintre secreția de glicocorticoizi și mineralocorticoizi. Baza biochimică a reacției Donaggio o constituie într-adevăr variațiile unor mucoproteine urinare, al căror metabolism este influențat direct de echilibrul principalilor hormoni corticali, în sens opus: desoxicorticosteronul favorizează desprinderea lor din țesutul conjunctiv, pe cînd cortizolul are o acțiune protectoare, menținînd o legătură strînsă între mucoproteină și collagen. Aceste observații sînt confirmate de datele care arată că atît cortizonul cît și medicamentele așa-numite „cortisone-like”, micșorează sau suprimă practic mucoproteinuria la scurt timp după administrarea lor.

Pe de altă parte numeroși autori au obținut rezultate satisfăcătoare prin aplicarea probei Donaggio la sportivi, stabilind existența de variații semnificative în raport cu performanța, nivelul de pregătire și alți indici fiziologici sau biochimici.

În țara noastră de această problemă s-au ocupat cercetătorii din Timișoara — Ancușă, Catina și Ivănescu și în București — dr. Nițu, dr. Stănescu, Clejan și N. Petrescu.

În aceste condiții este desigur interesant de urmărit evoluția valorilor reacției lui Donaggio, fie pe o perioadă de timp mai mare — de exem-

plu în cadrul unei tabere, fie cu ocazia unor competiții sau probe de control. Pentru aceasta s-au propus o serie de metode care permit o apreciere semnificativă a reacției; procedeul utilizat inițial de Donaggio a fost socotit nesatisfăcător, greoi și imprecis; ulterior s-au propus alte procedee bazate fie pe utilizarea unei serii de eprubete cu diluții ale colorantului, fie pe lucrul cu diluții de urină corespunzând unor anumite exerciții în ml/minut. Toate aceste procedee au însă dezavantajul că necesită prea multe pipetări precise, sau unele aparate de laborator (centrifugă, termostat). Metoda foarte simplă a lui Kawasaki nu poate fi socotită decât ca având o valoare de orientare și în plus lucrează cu un colorant greu de procurat și puțin stabil în soluție — thionina. În cele ce urmează se va discuta o modificare a tehnicii reacției lui Donaggio, care permite o apreciere semicantitativă satisfăcătoare, și a cărei simplitate o face accesibilă în condiții de pregătire și de utilizare mai modeste. Cu aceeași tehnică s-a studiat și influența vitaminei C in vitro asupra reacției.

Partea experimentală

A. Modificarea simplă a reacției Donaggio.

Ca și în metoda originală, urina proaspăt recoltată se tratează cu câteva picături de acid acetic glacial, se pune într-o eprubetă cu dop de sticlă sau cauciuc și se fierbe 2–3 minute pe baie de apă. După răcire se filtrează și cu proba se lucrează imediat. Pentru

aceasta, în câteva eprubete se pipetează exact câte un ml soluție de albastru de toluidină ($C_{15}H_{16}N_3ClS$)₂. $ZnCl_2$ 1/2000. În eprubete se adaugă cantități descrescînde de urină începînd cu 1,0 ml apoi cu 0,9 etc. exact pipetate, iar după agitare 2 ml soluție 4% de molibdat de amoniu stabilizat cu 0,1 ml% HCl conc. Precipitarea se produce, dacă e cazul, aproape imediat, ceea ce servește ca orientare încă e în general suficient să se utilizeze doar 4 eprubete. După agitarea amestecului, se lasă în repaus 24 de ore și citirea se face vizual după scara de mai jos.

În general citirea e ușor de efectuat, diferența fiind netă. După cum am verificat, nu este necesară aducerea la același volum în toate eprubetele.

ml. urină	Supernatant incolor	Citire Supernatant slab colorat	Proba intens colorată
1,0	0	1	1
0,9	2	3	3
0,8	4	5	etc.
0,7	6	7	"
0,6	8	9	"
0,5	10	11	"
0,4	12	13	"
0,3	14	15	"
0,2	16	17	"
0,1	18	19	20

B. Rezultate obținute cu tehnica propusă.

Am efectuat după tehnica descrisă mai sus reacția la 24 de sportivi și stu-

Subiectul B ♂ 11-27 I 1960

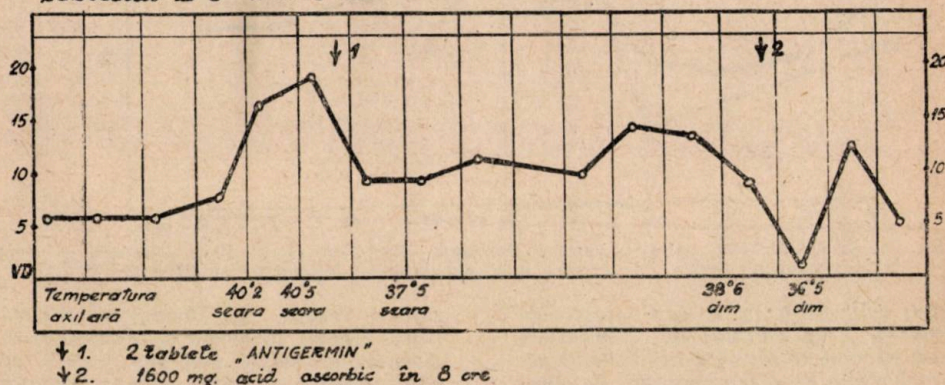


Fig. 1. — Variația zilnică a valorilor reacției Donaggio, determinată prin tehnica descrisă.

denți I.C.F., în prima urină de dimineață (după evacuarea celei de noapte) după o zi de repaus, găsind în toate cazurile, cu o singură excepție, valoarea zero. În unele cazuri sînt necesari

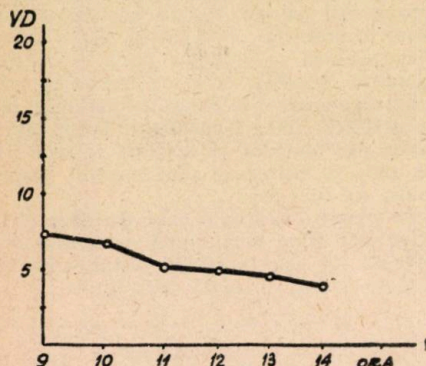


Fig. 2 — Variația valorilor reacției Donaggio în cursul unei dimineți, în repaus.

pină la 1,5–2,0 ml urină spre a se obține o reacție pozitivă. Prin analogie cu observațiile lui Bugard care a lucrat cu același colorant, am calculat că valoarea 0 a stării noastre corespunde cu o concentrație de cca. 250–300 μ gr/ml mucoproteină urinară. Efectuînd reacția pe soluții de gelatină comercială de diverse concentrații, am

Am aplicat de asemenea reacția în cazul în care se manifestau afecțiuni cum ar fi tulburări gastro-intestinale, stare febrilă etc. În fig. 1 se poate urmări evoluția valorilor reacției la un subiect în stare gripală; determinările se efectuau cu prima urină de dimineață, ca mai sus. Este interesant să se remarce că administrarea unei doze mai mari de vitamină C determină negativarea bruscă a reacției (lucru observat de noi și în alte cazuri). Acest fapt trebuie probabil pus în seama efectului favorizant pe care vitamina C îl are asupra secreției de steroizi de tipul cortizolului.

În sfîrșit, am mai urmărit și evoluția valorilor reacției la subiecți în decursul unei dimineți în repaus sau cu un efort fizic. În fig. 2 și 3 este vorba de același subiect, nesportiv, în repaus și respectiv într-o dimineață în care a lucrat două ore practice de volei. În al doilea caz s-a urmărit reacția și fotometric după Afar; după cum se vede între cele două curbe există un paralelism de tendință, fapt ce se verifică și în celelalte cazuri studiate.

C. Influența acidului ascorbic in vitro

După cum am amintit, administrarea unei doze relativ mari de acid ascorbic eșalonat în trei părți la 8 ore are ca urmare reducerea rapidă pină la 0 a

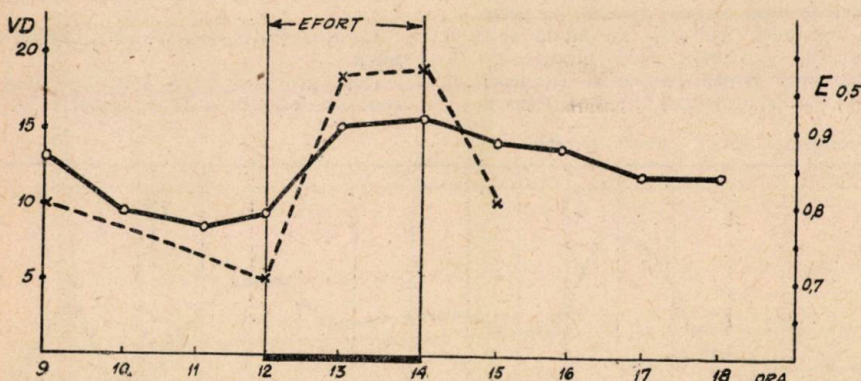


Fig. 3. — Modificările valorilor reacției Donaggio după un efort: linia continuă — după procedeul descris în lucrare; linia punctată — fotometric, cu thionină.

găsit valoarea 0 la o concentrație de 300–325 μ gr gelatină/ml. Menționăm însă că valorile nu sînt întotdeauna reproductibile cu orice eșanșon de gelatină.

valorii reacției lui Donaggio, aceasta fiind efectul fiziologic al vitaminei C. Această substanță mai are însă și un efect chimic, in vitro, asupra reacției în sens invers. Pöhler a afirmat

mai de mult că se poate obține o reacție intens pozitivă adăugând urinei vitamină C, sau chiar cu soluții ce conțin numai vitamină C, ion fosfat, sulfat sau lactat. Aceste observații nu au fost verificate decât parțial de către Afar, urmărind legătura între concentrația vitaminei C în urină și extincția unei soluții thionină-urină-molibdat. Acest autor contestă principal afirmația lui Pöhler, pe baza faptului că între cele două serii de date nu a găsit o legătură cantitativă. Se știe că în condițiile de lucru ale probei Donaggio, în amestecul de reacție se formează din molibdatul adăugat și din fosforul urinar, ionul complex fosfomolibdic, care poate fi redus la un compus albastru de către o serie de substanțe printre care și vitamina C, în special în mediu acid. În aceste condiții, culoarea albastră produsă jenează citirea rezultatelor reacției. Într-o soluție simplă de acid ascorbic cu albastru de toluidină se observă după 24 de ore o scădere netă a extincției datorită descompunerii colorantului. Dacă însă, se adaugă în prealabil ion fosfat în mare exces și apoi molibdat, se obține o reacție fals pozitivă.

În sfârșit de multe ori urina reacționează cu molibdatul producând o colorație albastră netă, ceea ce duce la presupunerea că ar conține substanțe reducătoare. În legătură cu aceasta am efectuat mai multe serii de determinări cuprinzând o probă de urină simplă, aceeași probă căreia i se adăugau cantități variabile de acid ascorbic pur,

cristalizat, și în mai multe cazuri, o a treia probă care se obținea fierbind pe baia de apă proba a doua, cu un cristal mic de permanganat de potasiu pentru 10–15 ml probă. Din tabelul 1 se poate

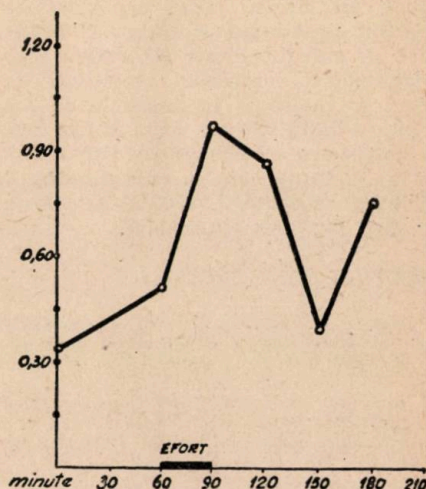


Fig. 4 — Modificările în urma efortului (pedalare la cicloergometru) ale intensității colorației albastre în amestecuri urină: molibdat de amoniu, 1:1

vedea că în majoritatea cazurilor adăugarea de acid ascorbic mărește mult valorile reacției și că oxidarea cu permanganat la cald, înlătură acest fenomen. Ca o completare la metoda propusă, se impune deci verificarea în

Influența acidului ascorbic adăugat „in vitro” asupra reacției Donaggio

Nr. exp.	Adăugat	VD norm.	VD cu acid ascorbic	Distrugere cu K Mn O ₄
1	0.4 mg/eprub.	5.5	13	—
2	0.2 „ „	5.5	9	—
3	0.5 mg/ml	5.5	11	—
4	0.22 „ „	9.5	11	9.5
5	0.2 „ „	9	13	13*)
6	0.2 „ „	5	11.5	5
7	0.1 „ „	0	0**)	0
8	0.1 „ „	2	2**)	2
9	0.13 „ „	7	10	8
10	0.05 „ „***)	8.5	10	8.5
11	0.4 „ „	0	10	0

*) În acest caz oxidarea cu $KMnO_4$ s-a făcut la rece.

**) Culoarea supernatantului e mai intensă în eprubetele cu acid ascorbic, față de probele martor.

***) Proba inițială reacționa deja pozitiv cu molibdat de amoniu.

prealabil a probei de analiză în soluție 1:1 cu molibdat de amoniu. Dacă după cca. 10 minute se produce o colorație albastră sau verde albastră, înseamnă că este necesară oxidarea cu hipermanganat. În câteva cazuri am verificat evoluția în timpul efortului a eliminării de substanțe care pot reduce fosfomolibdatul, preparând amestecul de urină cu molibdat în proporție de 1:1 și citind după filtrare, după 20—24 ore, la fotometrul Pulfrich cu filtrul de 615 m μ . După cum se vede din fig. 4 creșterea eliminării acestei substanțe în efort poate fi apreciabilă.

DISCUȚII ȘI CONCLUZII

Tehnica descrisă pentru proba lui Donaggio pare să ofere alături de avantajul simplității și rapidității în execuție, și posibilitatea unei citiri mai nete, suficient de precise, astfel încât ea să poată fi preconizată pentru utilizarea pe scară largă în practică la urmărirea antrenamentului sportiv. Faptul că se

fine seama și se înlătură efectul jenant al prezenței altor substanțe prin oxidare cu permanganat, mărește specificitatea reacției.

Se poate presupune că în urina de efort există pe lângă acid ascorbic și alte substanțe care pot reduce complexul fosfomolibdic în mediu acid, cu atât mai mult cu cât în general în aceste condiții ascorbinuria prezintă tendința de scădere. Valoarea ascorbinuriei e însă suficient de mare în perioada mai—septembrie, pentru a trebui să se fiină seama de aceasta în efectuarea reacției Donaggio, și acest lucru e cu atât mai necesar în cazul sportivilor cărora li se administrează sistematic un supliment de vitamina C. Datele din tabelul 1 arată că tratarea cu $KMnO_4$ la cald constituie un mijloc destul de potrivit în cazul metodei de citire vizuală utilizată.

Pentru a fi mai completă, metoda necesită etalonarea în așa fel încât rezultatul să fie exprimat direct în micrograme proteină eliminată; nici scara utilizată în prezent nu e însă absolut arbitrară. Încercările noastre preliminare cu soluții de gelatină ne-au arătat într-adevăr că valorile găsite variază liniar cu concentrația gelatinei, cu condiția să se lucreze cu același eșantion.

Bibliografia se găsește la autor.

Influența exercițiilor statice și dinamice asupra stărilor funcționale ale analizorilor vizuali și motric

Pornind de la ideea că datorită răspîndirii tot mai largi a gimnasticii în producție este necesară nu numai cercetarea exercițiilor care asigură cea mai mare eficacitate a odihnei active în condițiile de producție concrete, ci și studierea legilor fiziologice care permit metodistului să aleagă în mod rațional exercițiile în funcție de activitatea de muncă, cercetătorul V. S. Ivanov de la Institutul de cercetări științifice din Leningrad, trage următoarele concluzii de pe urma experimentelor efectuate în legătură cu această problemă:

În comparație cu formele statice ale odihnei active, odihna pasivă se dovedește a fi mai puțin efecace în cazul tuturor indicilor cercetați.

În comparație cu odihna pasivă, complexul dinamic exercită o influență mai bună numai asupra analizorului vizual, mărindu-i excitabilitatea. La ceilalți indici, complexul dinamic este mai puțin efecace decît cel pasiv.

Formele statice ale odihnei active exercită o eficacitate pozitivă maximă asupra analizorilor vizuali și motric.

Observațiile lui V. S. Ivanov confirmă punctul de vedere potrivit căruia la alegerea exercițiilor pentru complexul gimnasticii de producție este recomandabil să se pornească nu numai de la poziția de lucru și de la numărul mișcărilor efectuate de lucrători ci și de la analizorul care este supus în principal efortului.

Pe baza datelor obținute se recomandă includerea elementelor de încălzire statice în complexele gimnasticii de producție, mai ales pentru specialitățile în care principalul efort de muncă revine analizorului vizual — gravor, ceasornicar etc. V. S. Ivanov consideră că în practica sportivă formele odihnei active în timpul concursurilor sînt utile pentru trăgători și scrimeri.

(„Teoria și practica culturii fizice” — nr. 3, 1960, pag. 201.)

Modificarea unor serii de indici vitali ai organismului minerilor sub influența practicării culturii fizice și sportului

I. H. HAIROVA

candidat în științe medicale,
Institutul de Medicină din Karaganda

Condițiile de muncă în minele de cărbuni, spre deosebire de cele din întreprinderile industriale subterane, au o serie de particularități. Asupra organismului minerului exercită o influență dăunătoare poziția incomodă, forțată, marele efort fizic, iluminarea artificială, microclimatul, praful de cărbune. În lupta împotriva acestor factori care acționează în mod nefavorabil asupra organismului minerului, paralel cu îmbunătățirea condițiilor sanitare-igienice și mecanizarea proceselor de muncă, cultura fizică trebuie să ocupe un loc important. Cu toate acestea, problema influenței practicării culturii fizice și sportului asupra organismului minerului și în special asupra modificării indicilor vitali în timpul lucrului în mină, nu a fost suficient studiată.

Cercetările pe care le-am efectuat pentru a stabili influența antrenamentului sportiv asupra organismului minerilor în timpul lucrului s-au bazat pe învățătura lui I. P. Pavlov despre stereotipul dinamic. Reflexele condiționate care se găsesc la baza formării stereotipului determină caracterul proceselor fiziologice în diferite perioade a celor 24 de ore, adică în indicii stării fiziologice în funcție de exercițiile fizice și activitatea de muncă legate de anumite ore ale zilei și nopții. Cercetările au fost efectuate: înainte de coborârea în mină (starea premergătoare lucrului), după ieșirea din mină (starea ulterioară lucrului), și la 4-5 ore după lucru. Drept criteriu pentru aprecierea stării funcționale a organismului au fost luați următorii indici: 1. Excitabilitatea aparatului neuromotor (cronaxia subordonată a mușchilor intercostali); 2. Durata perioadei latente a reacției motrice; 3. Modificarea forței mușchilor miinilor;

4. Modificări ale sistemului cardiovascular (frecvența pulsului, tensiunea arterială); 5. Capacitatea vitală a plămînilor, perimetrul cutiei toracice, greutatea; 6. Proba combinată S. P. Letunov la anumite intervale de timp.

Pentru determinarea modificărilor funcționale ale acestor indici în procesul de muncă, precum și a influenței practicării culturii fizice și sportului asupra lor au fost efectuate observații asupra citorva grupe de muncitori. În vederea stabilirii dinamicii reacțiilor ante și post ale organismului în comparație cu indicii repausului relativ au fost efectuate experimente cu minerii (brigada unei combine miniere, care nu practică sportul, dar care sînt, practic, oameni sănătoși). Observațiile au fost efectuate o dată la 7-10 zile, timp de două luni.

În cadrul analizei rezultatelor observațiilor s-a stabilit că înainte de coborîrea în mină, la majoritatea minerilor se constată — de cele mai multe ori — o scurtare a duratei reacției motrice — în medie cu 6% și o accelerare a pulsului în comparație cu indicii repausului. Am explicat aceste modificări prin faptul că înainte de lucru, la minerii experimentați predomină procesul de excitație care aduce organismul într-o stare de pregătire perfectă pentru lucrul care urmează să aibă loc. După lucru, dimpotrivă, s-a observat o prelungire a duratei reacției motrice (în medie cu 17%) a cronaxiei (în medie cu 20-30%), o reducere a forței miinii (în medie cu 2%) și a capacității vitale a plămînilor (cu 10-15%). Aceste modificări se produc ca urmare a oboselii.

Sarcina observațiilor noastre a constatat apoi în stabilirea influenței antrenamentului sportiv asupra modifi-

cării acelorași indici în procesul instruirii de muncă în mină. În acest scop au fost efectuate observații asupra a două grupe de elevi din școala tehnică industrială care au efectuat practica de producție în mine. Una din grupe nu a practicat sportul în timp ce a doua a făcut sistematic antrenamente sportive. La grupa elevilor sportivi datele obținute au fost apropiate de indicii muncitorilor mineri. Astfel, la începutul practicii, în cazul a cinci oameni din șase, am observat înainte de muncă, o reducere a duratei reacției motrice în medie cu 7% și a cronaxiei cu 14%. După muncă, la toți cei șase s-a observat o prelungire a duratei reacției motrice în medie cu 19%, a cronaxiei cu 42%, micșorarea capacității vitale a plămînilor cu 20–25%, ceea ce a depășit considerabil aceiași indici în cazul minerilor. În cursul practicii de producție, această prelungire a devenit treptat mai mică, iar la sfîrșit, durata reacției motrice a fost de 15%, a cronaxiei 29%, iar capacitatea vitală a plămînilor s-a micșorat doar cu 10–15%. În grupa elevilor care nu au practicat sportul s-a constatat un tablou cu totul diferit. Astfel, la începutul practicii, în cazul a cinci persoane din șase, s-a observat chiar o prelungire a duratei reacției motrice cu 4%, iar a cronaxiei cu 9%. Ulterior, în locul prelungirii, a intervenit o scurtare a acestor indici. După lucru, la toți elevii acestei grupe, la început durata reacției motrice s-a prelungit cu 22%, a cronaxiei cu 82%, iar capacitatea vitală a plămînilor s-a micșorat cu 5–30%. În continuare, lungimea acestor indici a fost mai puțin importantă. La sfîrșitul practicii, prelungirea duratei reacției motrice a fost de 17%, a cronaxiei numai de 42%, iar micșorarea capacității vitale a plămînilor a fost de 20–15%.

Astfel, se poate trage concluzia că, la începutul practicii, înainte de lucru, la majoritatea elevilor se produce o prelungire a duratei reacției motrice și a cronaxiei, ceea ce se poate explica prin dezvoltarea inhibiției de protecție sau se poate considera ca rezultat al inhibiției de inducție, ca urmare a puternicii excitații dinaintea lucrului. Prolungirea ulterioară lucrului în observațiile inițiale este de asemenea foarte mare. Acest fapt se leagă probabil de situația că la această grupă, neobișnuită cu eforturile mus-

culare, apariția inhibiției de subordonare se produce mai rapid. Abia după 20–25 de zile de practică în producție indicii modificărilor fiziologice au început să se apropie de datele minerilor.

În vederea lămuririi influenței antrenamentului sportiv asupra acestor indici au fost efectuate observații cu câteva grupe de mineri (86 de oameni care practicau cele mai răspindite ramuri de sport — fotbal, atletism, schi, hochei). Influența antrenamentului efectuat în tot cursul anului și a antrenamentului de sezon s-a stabilit în cazul a două grupe de mineri sportivi, dintre care una s-a antrenat în tot cursul anului iar cealaltă — numai vara. Observațiile au fost efectuate o dată sau de două ori pe lună, în tot cursul anului. În două grupe de mineri observațiile au fost efectuate primăvara și toamna. Minerii din prima grupă s-au antrenat cu regularitate iarna și vara, iar cei din grupa a doua au început să practice sportul din primăvară.

În cursul observațiilor au fost obținute următoarele rezultate: în legătură cu antrenamentul sportiv, la mineri s-au produs modificări în indicii ante și postlucru, în comparație cu indicii de repaus relativ. Înainte de lucru, la majoritatea lor, pe măsura antrenamentului sportiv s-a observat o scurtare a duratei reacției motrice și a cronaxiei. În indicii postlucru, la minerii care s-au antrenat numai cite un sezon o dată cu creșterea gradului de antrenament, lungirea duratei reacției motrice și a cronaxiei a devenit mai mică. Dacă în aprilie lungirea duratei reacției motrice a oscilat între limitele 15–20%, în septembrie ea a oscilat între limitele 10–15%. Lungirea cronaxiei scade de la 20–30% la 10–15%. Același caracter au avut și modificările frecvenței pulsului: în aprilie mărirea frecvenței pulsului a atins 10–15%, în septembrie 5–10%. Capacitatea vitală a plămînilor s-a micșorat numai cu 5–10% în loc de 15–20%.

Pe măsura antrenamentului se observă, de asemenea, modificarea indiciilor în starea repausului relativ. Durata reacției motrice devine mai scurtă cu 20–30%, cronaxia se modifică atît în direcția lungirii, cît și în direcția scurtării, ceea ce depinde probabil de particularitățile sistemului nervos. Dinamometria mîinilor se mărește puțin,

pulsul devine mai rar. De asemenea se mărește spirometria (cu 200—300 cmc), se ameliorează datele subiective, se micșorează senzația de oboseală după lucru, indicii probei funcționale combinate devin mai buni. Pe măsura întreruperii antrenamentelor sportive (octombrie) lungirea postlucru a duratei reacției motrice, a cronaxiei și frecvența pulsului încep să crească treptat. Indicii repausului relativ de asemenea se înrăutățesc.

În grupa a doua, care a continuat antrenamentele și iarna, modificările indicilor înainte și după lucru, precum și în starea repausului relativ au fost aceleași. Dar, la această grupă (începînd din octombrie) nu s-a observat din nou lungirea duratei reacției motrice, a cronaxiei și o accelerare a pulsului după lucru, ci s-a produs o scurtare treptată sau, mai exact, o instaurare de ordine în modificările dinainte și după lucru. În starea repausului relativ nu s-au produs de asemenea modificări ca în prima grupă. Dimpotrivă, durata reacției motrice a continuat să se scurteze puțin, pulsul s-a menținut, iar dinamometria s-a mărit.

În urma lucrărilor efectuate am ajuns la următoarele concluzii:

1. În procesul lucrului în mină se formează un anumit stereotip dinamic, care se caracterizează prin predominarea proceselor de excitație înainte de lucru, ceea ce se leagă de pregătirea organismului pentru lucrul care urmează. După lucru predomină procesul de inhibiție, care apare și se

dezvoltă sub influența oboselii în urma lucrului.

2. Formarea stereotipului dinamic în procesul instruirii de muncă s-a produs treptat, în cursul unui anumit interval de timp, iar viteza de formare a acestui stereotip depinde de antrenamentul fizic anterior și de particularitățile organismului. La persoanele care practică cultura fizică, stereotipul dinamic se formează mai rapid.

3. Antrenamentul sportiv exercită influență asupra stereotipului dinamic format la minerii profesioniști, în sensul instaurării ordinei în modificările dinainte și după lucru, ceea ce se leagă, de apariția unui echilibru între procesele de excitație și de inhibiție.

4. Modificările indicilor vitali în timpul lucrului în mină, adică înainte și după lucru, în cadrul antrenamentului sportiv se produc paralel cu modificările indicilor gradului de antrenament (scurtarea duratei reacției motrice, mărirea spirometriei, a dinamometriei mîinii, rărirea pulsului, îmbunătățirea probelor funcționale ale celor supuși experienței), în starea repausului „operativ”, în cadrul ameliorării dispoziției generale.

5. Modificările fiziologice și indicii gradului de antrenament dobîndite în procesul practicării sportului se păstrează în cazul antrenamentelor regulate; pe măsura întreruperii antrenamentului sportiv, aceste modificări dobîndite încep să dispară.

Dezvoltarea rezistenței forței musculare

La Institutul de educație fizică a Universității Löwen din Belgia s-au făcut unele experiențe legate de problema dezvoltării rezistenței forței musculare. La baza experiențelor au stat simple îndoiri de brațe din poziția sprijin culcat înainte. S-au obținut următoarele rezultate:

1. Rezistența forței musculare a crescut în cea mai mare măsură atunci cînd exercițiile au fost executate din două în două zile și

2. atunci cînd la antrenamente numărul exercițiilor a fost cel mai mare posibil (cu îngreunarea de 90—100%).

(„Die Lehre der Leichtathletik”, nr. 40/1960.)

Despre noua concepție de joc în fotbal

NICULAE ROȘCULET

lector I.C.F.

Calitatea fotbalului practicat în ultima vreme la noi atât de echipele reprezentative în întîlnirile internaționale, cît și de echipele de club în competițiile interne nu a corespuns condițiilor create pentru dezvoltarea acestui sport, nu a satisfăcut cerințele practicării fotbalului modern.

Aplicarea de către echipele noastre a unor concepții diferite de joc a constituit una din cauzele principale ale nivelului nesatisfăcător al clasei fotbalului. Echipele noastre de toate categoriile, ca de altfel și echipele reprezentative au continuat să adopte concepții de joc diferite, ca urmare a unor orientări personale ale antrenorilor respectivi, care în cea mai mare parte nu corespundeau nici sarcinilor mișcării noastre de cultură fizică și sport și nici unor perspective de dezvoltare. Din această cauză componenții echipelor reprezentative, provenind din diferite cluburi, au venit pregătiți corespunzător concepției de joc a echipelor lor, influențînd negativ sarcina omogenizării și a orientării tactice a echipei reprezentative.

Fotbalul nu poate progresa dacă nu are la bază o concepție de joc avansată, bine precizată și o orientare modernă în procesul de antrenament. Fotbalul nostru a fost lipsit tocmai de aceste importante premise.

Aplicarea unei concepții de joc a devenit o necesitate. Formularea ei a fost stabilită ca o concluzie care s-a tras în urma analizării multilaterale, a nivelului actual al fotbalului nostru, precum și a analizării fotbalului practicat de cele mai bune echipe pe plan mondial. Stabilirea concepției de joc și caracteristicile ei sînt determinate de un nivel superior stadiului actual de dezvoltare al fotbalului nostru, situîndu-se pe o treaptă intermediară între nivelul actual intern și nivelul mondial.

Concepția noastră de joc are la bază următoarele premise: joc constructiv, dinamic, realizat printr-un joc colectiv, echilibrat și elastic, bazat pe o tehnicitate înaltă și pe o pregătire fizică superioară.

Jocul este purtat în viteză, acțiunile de pe teren fiind dublate de perseverența și dîrzenia necesară impunerii jocului propriu.

Întreaga echipă participă activ la desfășurarea fazelor, acționînd ca un tot unitar printr-o legătură armonioasă a jocului în atac cu jocul în apărare și invers.

Jocul se încadrează în principiile de așezare a jucătorilor după sistemul cu trei fundași, cu liniile de mijlocași și înaintași variabile ca număr și așezare în funcție de necesitățile ofensive și defensive ale jocului în care raza de acțiune, sarcinile precum și inițiativa creatoare a jucătorilor sînt mărite spre a realiza un randament ridicat al echipei.

Prin aplicarea acestor trăsături se poate obține un joc de bază, bine încheiat, fundamentat pe principii și reguli bine stabilite; de asemenea, acțiunile de joc vor avea un mod specific de desfășurare.

În sensul celor de mai sus vom căuta să dezvoltăm în continuare trăsăturile caracteristice concepției noastre de joc. În jocul echipelor noastre va trebui să imprimăm caracterul de „joc sportiv” în adevăratul înțeles al acestui cuvînt.

Jocul de fotbal prin natura sa este un „joc sportiv”; ca orice joc, fotbalul are frumusețile lui, în care se caută să-ți întreci adversarul prin priceperea de

a manevra mai bine și mai subtil minge, în care întrecerea este câștigată de acei care știu să-și valorifice mai bine calitățile fizice, tehnice, tactice, morale și de voință. Caracterul jocului de fotbal nu poate fi degenerat sau transformat într-o luptă acerbă, nesportivă prin care se caută atingerea scopului folosind, orice mijloace.

Jocul echipelor trebuie canalizat spre un joc tehnic în care finețea și subtilitatea execuțiilor și mișcărilor se armonizează cu celelalte caracteristici și calități specifice fotbalului.

Joc colectiv. Aceasta înseamnă participarea jucătorilor la toate acțiunile de joc, participare la efortul colectiv al echipei. Jocul colectiv se manifestă prin: pasarea permanentă a mingii fără rețineri în scop de evidențiere personală; ajutorarea reciprocă a jucătorilor și compartimentelor atât în acțiunile de atac cât mai ales în cele de apărare.

Jocul colectiv exclude purtarea de acțiuni individuale care nu sînt subordonate interesului colectiv al echipei. Jocul individual excesiv frînează continuitatea și rapiditatea acțiunilor; deci el trebuie combătut. Jucătorii trebuie să fie conștienți că jocul individual nu produce dificultăți apărării adverse mai ales atunci cînd apărătorii sînt rutinați. Chiar mai mult, în acest fel apărarea adversă are timp suficient să se organizeze.

Acțiunile colective și acțiunile individuale trebuie delimitate. În cîmpul de joc minge trebuie să circule curgător, fără rețineri inutile. În această porțiune de teren acțiunile individuale vor fi reduse numai pentru rezolvarea unor situații dificile de joc. În zona de finalizare vor fi admise în mod excepțional și acțiunile individuale concretizate prin depășiri individuale sau prin pătrunderi și țîșniri spre poarta adversă cu și fără minge.

Dar chiar și în aceste acțiuni individuale, un partener trebuie să se apropie de jucătorul cu mingea pentru a-l ajuta, pentru a colabora cu el.

Echipele noastre în general au tendința de a juca colectiv însă nu suficient de organizat. Aceasta înseamnă că premisa fiind oarecum asigurată, în procesul de instruire se va urmări cu perseverență perfecționarea lui. În acest fel jocul colectiv devine o caracteristică a concepției de joc.

Adoptarea unui joc echilibrat și elastic.

Echipa trebuie să-și organizeze în așa fel acțiunile de joc încît să nu negligeze siguranța apărării atunci cînd se află în atac, dar nici nu trebuie să-și reducă posibilitatea de a reveni organizat în atac atunci cînd se află în poziții de apărare.

În cadrul concepției nu putem susține adoptarea jocului pur defensiv ca fiind apanajul echipelor care pun accent pe obținerea unui rezultat de moment în defavoarea calității și frumuseții jocului.

De asemenea nu putem considera că jocul care are un foarte pronunțat caracter ofensiv este singura cale spre desfășurarea unui adevărat joc și spre obținerea victoriei. În jocul excesiv ofensiv presupunem că atenția jucătorilor este formată numai în acest sens; din această cauză se pot crea situații dificile pentru apărarea proprie, datorită descoperirii apărării. Aceasta atrage după sine nesiguranța în apărare.

În afară de aceste argumentări mai putem adăuga că jocul ofensiv excesiv pretinde din partea jucătorilor o serie de calități. De exemplu: din partea fundașilor o atenție permanent concentrată asupra jocului, prudență; din partea mijlocașilor o mare putere de eșalonare rapidă din atac în apărare și invers; din partea înaintașilor capacitatea de a păstra cit mai mult timp inițiativa. Cum unii dintre componenții echipelor noastre nu au dezvoltate suficient aceste calități, considerăm hazardat să se insiste asupra jocului pur ofensiv.

Baza jocului echilibrat și elastic trebuie să o constituie capacitatea permanentă a jucătorilor de a îndeplini cu rapiditate sarcinile de atac și cele de apărare în mod continuu, organizat și gîndit, prin participarea activă a tuturor jucătorilor.

Jocul echilibrat economisește și forțele jucătorilor, făcîndu-i capabili să reziste eforturilor sau chiar să intensifice ritmul de joc spre sfîrșit dacă este nevoie.

Imprimarea unui joc cu acțiuni purtate în viteză și cu pase în adâncime.

În cadrul orientării stabilite jucătorii vor trebui să acționeze după cerințele momentane ale jocului și după fazele de joc; numai acționînd în viteză se pot crea dificultăți adversarului producîndu-i derută și dezorganizare.

Rapiditatea mișcărilor și acțiunilor poate și trebuie să devină o caracteristică în jocul echipelor noastre întrucît jucătorii noștri sînt înzestrați cu calitatea „viteză”.

Rapiditatea se realizează prin: deplasările jucătorilor fără minge; circulația mingii; depășirea adversarului; pătrunderi și fișniri în zona de finalizare executarea corectă a tuturor procedeele tehnice.

Pasarea mingii în adâncime trebuie să devină o caracteristică în jocul echipelor. Însă, prin pasarea mingii în adâncime nu trebuie să înțelegem ca în orice situație să se insiste asupra dirijării ei în adâncime. Pasa în adâncime nu exclude pasele curgătoare, pe alte direcții. Acestea se execută însă numai pînă la realizarea pasei decisive care trebuie să fie în adâncime.

În mod concret pasa în adâncime se va efectua în apropierea sau în zona de finalizare, ca urmare a unor acțiuni combinate organizate și gîndite. Deci finalizarea propriu-zisă nu trebuie să fie consecința unor acțiuni întîmplătoare sau a unor greșeli comise de apărarea adversă.

Pasa în adâncime va trebui să se realizeze în următoarele situații:

a. După oprirea atacului advers de către apărarea adversă: apărătorii situați în apropierea porții proprii vor căuta să transmită mingea în adâncime, atît pentru declanșarea atacului cît și pentru îndepărtarea mingii de zona periculoasă.

b. În apropierea și în zona de finalizare pasa în adâncime va fi considerată pasă decisivă. În această zonă vor fi preferate pasele scurte în adâncime.

Pasarea în adâncime cît și pasarea curgătoare în cîmpul de joc nu trebuie să excludă jocul pe extreme ci dimpotrivă, jocul pe extreme trebuie imprimat cît mai mult, pentru a ataca pe un spațiu larg și mai puțin aglomerat.

Hotărîre, perseverență, dirzenie în toate acțiunile de joc.

Acțiunile de joc trebuie să poarte amprenta hotărîrii, perseverenței și dirzeniei. Prin educarea acestor calități trebuie să ajungem acolo încît să impunem adversarului jocul propriu. Antrenorul trebuie să dezvolte la jucători capacitatea de a-și impune în primul rînd jocul propriu și numai în al doilea rînd să caute măsuri pentru a combate eventualele tactici speciale ale adversarului.

Aceste calități dezvoltate dau jocului o notă de dinamism și combativitate: ele însă nu trebuie să depășească limitele sportivității ci să se îmbine armonios cu respectarea strictă a regulamentului de joc.

Hotărîrea, dirzenia și perseverența cu care sînt purtate acțiunile de joc sînt calități care imbinat cu jocul tehnic și combativ pot crea una dintre caracteristicile concepției noastre de joc.

Adaptarea sistemului de joc cu trei fundași.

În cadrul sistemului cu trei fundași atît forma generală de așezare a jucătorilor cît și activitatea acestora pot suferi modificări. În cadrul sistemului pe care-l preconizăm pe linia concepției se prevăd transformări în ceea ce privește sarcinile jucătorilor pe posturi și pe compartimente; modificări mai importante suferă modul de acțiune în jocul atacanților.

Activitatea atacanților pe posturi fixe prin satisfacerea sarcinilor după specificul WM-ului este astăzi condamnată la nereușită. Jocul apărătorilor s-a dezvoltat suficient pentru a destrăma organizarea acțiunilor pornite de pe aceste poziții.

Sistemul de joc are la bază următoarele principii: mărirea razei și zonelor de acțiuni a jucătorilor; realizarea apărării combinate „om la om”; asigurarea acoperirii teritoriale; mărirea elasticității în jocul echipei; satisfacerea sarcinilor posturilor conform concepției de joc.

Descrierea sistemului de joc prin stabilirea sarcinilor și a razei de acțiune a jucătorilor.

Portarul. Când echipa este în atac inițiază acțiuni de atac prin transmiterea imediată și precisă a mingii. Transmiterea se va efectua cu mîna sau cu piciorul chiar în momentul intrării în posesia mingii. De preferință mingile vor fi orientate spre marginea laterală și în partea opusă.

Portarul conduce jocul apărării imediat dînd indicații pentru descongestionarea careului și pentru a păstra o distanță corespunzătoare față de celelalte compartimente.

Fundașii. Zonele de acțiune ale fundașilor se măresc: ei nu se vor mîrgini să acționeze numai pînă la linia de mijloc. În situația în care un fundaș participă direct la desfășurarea acțiunii de atac va putea pătrunde adînc în terenul advers mergînd pînă la finalizare (fig. nr. 1). În acest caz coechipierul cel mai apropiat îi va lua temporar locul pînă la terminarea fazei pentru a menține compartimentul apărării. Aceste acțiuni nu trebuie să devină însă obișnuință. Fundașii echipelor noastre în mică măsură întreprind acțiuni de acest fel. Popa (Dinamo), Macri (Rapid), Soare (Progresul) sînt fundași care încearcă pătrunderi care merg pînă la finalizare.

Fundașii inițiază și crează acțiuni de atac atunci cînd acționează liber prin:

- transmiterea precisă a mingii la jucătorul cel mai bine plasat.
- pasă lungă în cruce pentru schimbarea jocului.

Linia de fușd urmărește liniile ofensive sprijinind și menținînd astfel o legătură organică cu ele.

Stoperul. Sarcinile stoperului față de jocul actual se mențin, accentuîndu-se asupra dirijării mingiilor spre laturile terenului, la extreme.

Mijlocașii. În acțiunile de atac poziția unui mijlocaș față de a celuilalt va fi mai înaintată. Prin aceasta se delimitează și raza de acțiune a mijlocașilor în atac. Mijlocașul cu o poziție avansată susține atacul participînd efectiv la finalizare. Mijlocașul cu o poziție retrasă urmărește desfășurarea jocului fiind gata în eventualitatea „întoarcerii jocului” să întărească apărarea imediată.

În jocul mijlocașilor menționăm că nu există o regulă precisă ca unul și același mijlocaș să joace numai în atac, iar celălalt numai retras, ci în raport de poziția mingii și a fazei de joc se îndeplinesc aceste roluri de către ambii mijlocași.

Înainteșii. În jocul atacanților se produc transformări față de jocul acțiunilor lor în sistemul WM. În acest sens se preconizează următoarele: mărirea razei de acțiune a extremelor; orientarea atacanților din tripleta spre un joc fără posturi fixe și cu sarcini complexe: creatori-realizatori.

Extremele. Trebuie să înceteze concepția de a mai fi considerate numai jucători de linie, acționînd numai pe fișia de la marginea terenului începînd de la linia de centru.

În acțiunile de atac care se inițiază din terenul propriu, extremele vor căuta ca printr-o retragere rațională să ușureze sarcina apărătorului care-i transmite mingea. În situația în care extrema a primit mingea în terenul propriu, în

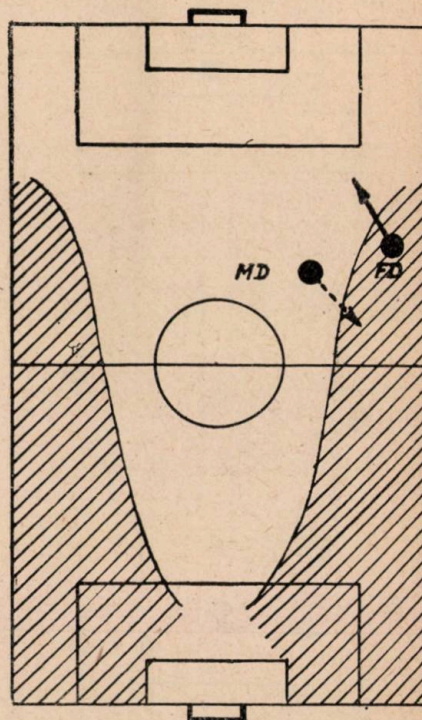


Fig. 1.

acel moment devine creator încadrându-se în jocul combinativ, constructiv, iar pe măsura apropierii atacului de zona de finalizare devine realizator.

În situația în care una din extreme a intrat în posesia mingii în terenul propriu, cealaltă extremă va avea o poziție mai avansată fiind considerată virf de atac.

În ceea ce privește mărirea razei de acțiune a extremelor putem spune că s-a înțeles greșit activitatea lor în acțiunile de atac. Nu de puține ori s-a văzut cum extremele — Oaidă, V. Anghel, Boboc etc. — au tendința de a pătrunde

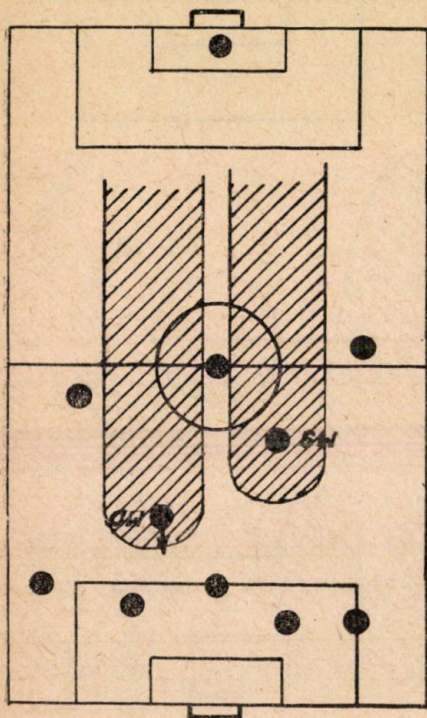


Fig. 2.

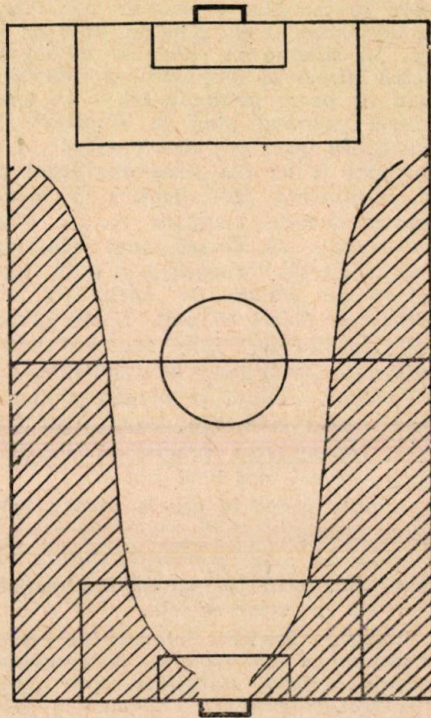


Fig. 3.

mereu spre centru și chiar pe partea opusă, aglomerind sau producind neînțelegeri și dezorganizare în jocul atacului. Extremele sînt jucătorii care în principal lărgesc frontul de atac; pătrunderea spre mijlocul terenului se efectuează numai în situații cu totul deosebite.

Jucătorii din tripletă trebuie să înceteze de a mai acționa încorsetați în sarcinile specifice WM-ului, cu interii creatori și cu centrul înaintași numai virf de atac realizator.

Atacanții din tripletă trebuie să fie jucători multilateral pregătiți pentru a fi capabili să dea un randament maxim în postul în care s-au specializat, dar să rezolve „bine” și sarcinile posturilor apropiate din tripletă. De la fază la fază, jucătorii din tripletă vor trebui să participe sau efectiv în finalizare sau să creeze acțiuni de atac, pentru ca în faza următoare rolurile să fie schimbate.

În ceea ce privește centrul-înaintaș, trebuie să arătăm că jocul lui suferă modificări însemnate. Rolul lui numai de virf de atac realizator nu mai poate corespunde jocului actual. El trebuie să-și mărească zona de activitate. În noua orientare centrul înaintaș nu va mai aștepta pasiv pe linia ultimului apărător ci față de situația momentană va veni înapoi pentru a-și lua mingea participînd la jocul combinativ, iar pe măsura apropierii de poarta adversă devine realizator.

Din jocul liniei de atac stabilită prin noua orientare s-ar putea crea neînțelegeri în ceea ce privește determinarea virfurilor de atac. În acest sens menționăm în mod deosebit că atât din jocul extremelor cit și din cel al tripletei rezultă că virfurile de atac nu sînt dinainte stabilite și că de la fază la fază rolurile se schimbă. În orice caz, în finalizare vor fi angrenați minimum 2-3 atacanți virfuri de atac, sprijiniți de alți 2-3 jucători.

Caracteristicile acțiunilor de atac.

Acțiunile de atac trebuie organizate potrivit situației de pe teren, iar rezolvarea lor se efectuează corespunzător fazelor de joc.

În mod concret preconizăm ca acțiunile de atac să se desfășoare după următoarele caracteristici:

a) O permanentă mișcare a atacanților conform cerințelor fazelor de joc.

Mișcarea permanentă are ca scop: evitarea marcajului strict al adversarului; crearea superiorității numerice față de unii apărători; obținerea situațiilor favorabile de joc.

Demarcarea, ca urmare a mișcării permanente, se va efectua numai față de faza de joc prin desprinderi rapide și brusce de lingă adversar. Prin aceasta vrem să arătăm că adversarului trebuie să i se lase numai impresia că jucătorul este marcat, iar la momentul potrivit deslipirea de lingă el să se producă atât de rapid încît apărătorul să nu aibă — pentru moment — posibilitatea de a mai acționa direct.

b) Transmiterea mingii pe jos, curgător, pînă la realizarea pasei decisive care trebuie să fie dirijată în adîncime. Începînd de la linia de fund, în cîmpul de joc și în special în zona de finalizare se va insista ca mingea să circule pe jos și numai în cazuri speciale — cînd rezolvarea fazelor o necesită — pot fi utilizate transmițerile cu boltă.

De asemenea se recomandă cu insistență utilizarea paselor în triunghi.

c) Acțiunile în zona de finalizare trebuie să se efectueze cu mare rapiditate. Pătrunderile, deslipirile de lingă adversar, manevrarea mingii, pătrunderile cu mingea devin eficace numai dacă se efectuează în mare viteză.

Formele de desfășurare a acțiunilor de atac menționate la punctele b și c vin să remedieze lipsurile constatate la majoritatea echipelor care în zona de finalizare manifestă tendință de a „ridica” mingea, chiar cînd este vorba de pasa decisivă, precum și tendința de a încetini în mod vizibil ritmul rapid în această zonă. Cu alte cuvinte se joacă tocmai invers decît ar trebui să se joace.

d) Acțiunile de atac vor fi inițiate în momentul în care unul dintre jucători — indiferent de post — a intrat în posesia mingii și acționează liber.

e) Acțiunile de atac trebuie să se efectueze cit mai variat. În legătură cu aceasta trebuie acordată o preocupare spre schimbarea direcției paselor; numai în acest mod se produce elementul surpriză.

Echipa în apărare.

Cînd echipa se află în apărare, sarcinile jucătorilor trebuie să fie subordonate concepției noastre de joc; liniile de fundași, mijlocași și înaintași sînt variabile ca număr, iar organizarea activității lor va fi în funcție de necesitățile defensive și ofensive; întreaga echipă participă activ la desfășurarea fazelor, acționînd ca un tot unitar, deci și în situațiile de apărare.

În cadrul sistemului de joc preconizat, baza de organizare a acțiunilor colective de apărare o constituie apărarea combinată (om la om și zonă). Aceasta înseamnă că unii apărători vor aplica un marcaj strict atacanților care se găsesc în imediata apropiere a mingii, iar restul apărătorilor, care se găsesc mai depărtați de fază, vor acționa în zonă. În apărare echipa trebuie în primul rînd să se organizeze cit mai bine. Printr-o organizare proprie se caută în primul rînd dezorganizarea atacului advers, urmată apoi de acțiunea de deposedare de minge propriu-zisă printr-o intervenție directă. În legătură cu aceasta trebuie să menționăm că începînd din terenul propriu, apărătorii nu se vor retrage în totalitatea lor ci, dimpotrivă în timp ce un jucător atacă, ceilalți apărători se vor eșalona, vor marca și se vor dubla în raport cu activitatea adversarului direct și cu poziția mingii.

Numărul jucătorilor care iau parte directă la apărarea porții variază. Dacă adversarul atacă cu trei virfuri — extremele și centrul înaintaș — se va acționa cu trei apărători, ajutați însă și de mijlocașul cu o poziție retrasă.

Dacă adversarul atacă cu 4 vîrfuri, apărarea va fi întărită cu acel mijloc al cărui adversar direct cade în mod obișnuit în sarcina sa.

Sarcinile celorlalți jucători în acțiunile de apărare nu sînt dinainte stabilite. Acțiunile lor depind de poziția mingii și de porțiunea de teren unde adversarul își desfășoară atacul.

Apărarea este o acțiune temporară; ea este de scurtă durată pînă cînd unul dintre apărători a intrat în posesia mingii. Desigur că în această situație o participare mai mare de atacanți în acțiunea de apărare nu își găsește justificarea. Dacă însă adversarul se menține în atac și se apropie de zona de finalizare, echipa în apărare va trece la forma de apărare aglomerată în care vor fi angrenați 7 sau chiar 8 jucători.

Trebuie să accentuăm că apărarea aglomerată este numai o formă temporară, trecătoare, utilizată în situații dificile. Apărarea aglomerată trebuie să constituie o bază organizată de unde pornesc acțiunile ofensive.

În sistemul preconizat razele și zonele de acțiune ale jucătorilor se măresc; aceasta înseamnă că în acțiunile de apărare contribuția tuturor jucătorilor a crescut. Greutatea sarcinilor de apărare nu trebuie să cadă numai în seama apărătorilor. Atacanții trebuie să-și cunoască bine rolul în apărare, iar aportul lor trebuie să reiasă din supunerea la disciplina concepției. Atacanții nu trebuie să privească pasivi la eforturile apărătorilor ci în raport cu desfășurarea fazelor vor participa și vor ajuta efectiv apărarea.

Contribuția atacanților în apărare se realizează prin: atacarea cu perseverență a apărătorilor adversi chiar în careul advers; urmărirea cu insistență a adversarului care l-a deposedat de minge; participarea activă în apărare cînd dificultatea situației de joc necesită prezența lor în apărarea porții.

Acțiunea de deposedare a adversarului de minge trebuie să se desfășoare printr-un joc combativ dar corect, caracterizat prin dirzenie și perseverență și nu prin mijloace contrare sportivității.

REFLECTAREA CONCEPȚIEI DE JOC ASUPRA PREGĂTIRII ECHIPELOR NOASTRE

Pregătirea echipelor noastre pentru realizarea noii concepții de joc preconizată de către F.R.F. constituie sarcina principală a antrenorilor. Ea cere însă canalizarea judicioasă a factorilor spre atingerea acestui țel. Concepția nouă de joc și caracteristicile ei ridică o serie de probleme noi referitoare la factorii antrenamentului.

Reamintind trăsăturile noii concepții de joc constatăm că: jocul trebuie să fie rapid, cu acțiuni purtate în viteză, deci să aibă un caracter dinamic; jocul trebuie să fie organizat pe baza unei gândiri tactice active și a unei discipline de concepție; razele și zonele de acțiune ale jucătorilor s-au mărit ceea ce înseamnă o participare mai intensă la joc atît ca efort fizic cît și în ceea ce privește gîndirea tactică; se caută în principal impunerea jocului propriu; echipa este considerată ca un tot unitar, nefragmentat în atacanți și în apărători.

Aceste trăsături influențează pregătirea echipelor și ponderea acordată fiecărui factor al antrenamentului.

Pregătirea fizică. Actuala concepție de joc cere ca jucătorii să posede un înalt grad de pregătire fizică. La baza pregătirii fizice trebuie să stea pregătirea multilaterală pentru ca jucătorii să găsească întotdeauna resurse suficiente pentru eforturile cerute atît de pregătirea specială cît și de joc.

Jucătorii trebuie să fie în așa fel pregătiți fizic încît să fie capabili să depună o activitate intensă, într-un ritm susținut, cu o îndeminare corespunzătoare executării tuturor mișcărilor și procedeele tehnice; ei trebuie să reziste ritmului schimbător de viteză atît pe întreg parcursul jocului ca și al întregului campionat.

Pregătirea fizică specială trebuie adaptată la condițiile și cerințele jocului. Ea trebuie să se efectueze pe bază de exerciții alese special și adaptate la cerințele tehnice și tactice ale noii concepții de joc.

Pregătirea tehnică. Caracteristicile concepției de joc se pot realiza în mod practic pe teren în timpul jocului cu atît mai bine cu cît jucătorii sînt capabili

să execute relaxat, cu mare îndemnare, cu precizie și cu viteză toate mișcările și procedeele tehnice în orice situație, în orice fază de joc. Execuțiile tehnice nu trebuie considerate de sine stătătoare; antrenorul trebuie să țină seama de scopul tactic ce urmează a fi realizat. Antrenamentul tehnic trebuie să perfecționeze elementele tehnice adaptate însă noilor cerințe tactice. Pentru a atinge o astfel de tehnică este necesar să se renunțe la execuțiile tehnice de pe loc, statice și comode; să se introducă dinamism, execuția rapidă din deplasare, în viteză, a tuturor procedeele tehnice care își găsesc aplicație mai mare în jocul modern.

Pregătirea tactică. Concepția de joc se manifestă printr-o linie caracteristică ușor de recunoscut; ea se face vizibilă în acțiunile individuale și colective ale jucătorilor, în felul în care este organizat jocul, în forma de așezare a jucătorilor pe teren, în raza lor de activitate etc. Toate acțiunile pe care le construiește o echipă pe teren sînt conduse de gîndirea jucătorilor care urmează îndrumările antrenorului dirijate de caracteristicile concepției. Din acest punct de vedere una dintre cele mai importante sarcini ale antrenamentului sportiv este tocmai educarea gîndirii tactice.

Una din preocupările de seamă ale antrenorului trebuie îndreptată în spre organizarea judicioasă a jocului. Aceasta apare dintr-o necesitate metodică izvoită din noile sarcini ale jucătorilor și din modificările survenite în sfera de activitate a lor, atît în acțiunile de atac cît și în cele de apărare. Organizarea jocului trebuie să apară în mod deosebit atît în timpul desfășurării lui, cît și la fazele fixe și la executarea loviturilor libere.

Totodată trebuie înlăturată tendința unor antrenori pentru formele vechi de desfășurare a jocului și de pregătire a echipelor. Execuțiile statice, jocul static, încorsetarea jocului în scheme șablon, limitarea sferei de acțiune după specificul WM-ului, trebuie să facă loc jocului tehnic în viteză, constructiv, avînd la bază inițiativa creatoare, capacitatea de orientare rapidă în condițiile schimbătoare ale jocului, rezolvarea situațiilor corespunzătoare fazelor de joc. Toate acestea înseamnă a înarma pe jucători cu un cerc larg de cunoștințe care să asigure aprecierea justă a situațiilor de joc, a acțiunilor partenerilor și ale adversarilor.

O preocupare deosebită trebuie acordată acțiunilor și procedeele care favorizează aplicarea trăsăturilor concepției — pase în adîncime, pasa în viteză și pe jos, în triunghi, demarcări prin desprinderea rapidă de lîngă adversar.

Din punct de vedere tactic jucătorii, în totalitatea lor, trebuie să cunoască și să fie capabili să îndeplinească cu succes sarcinile jocului în atac și a celor de apărare, pentru că numai așa se poate dezvolta un joc echilibrat și elastic, bine încheiat și bine orientat.

Pregătirea morală și de voință trebuie să ocupe un loc important în procesul de instruire. Această pregătire trebuie în așa fel canalizată încît să dezvolte responsabilitatea morală a jucătorilor față de munca de instruire, față de colectivul din care fac parte și să asigure întărirea sentimentului patriotic, al respectului și al datoriei.

Trebuie educată încrederea în forțele proprii și ale partenerilor.

Calitățile de voință, perseverența, dîrzenia și hotărîrea sînt cu atît mai necesare cu cît cerințele jocului actual sînt mai mari față de cele impuse de fotbalul în trecut.

Pregătirea teoretică trebuie să facă parte din conținutul antrenamentului.

Deprinderile tehnice, aspectele tactice izvorîte din concepția de joc pot fi valorificate cu succes dacă jucătorii vor face apel și la cunoștințele dobîndite anterior pe baza studiului teoretic. Studiul individual trebuie dirijat de antrenor în așa fel încît jucătorii să fie capabili să înțeleagă și să aplice în mod practic cunoștințele dobîndite.

Pasele încrucișate sau „foarfecele” în acțiunile ofensive în rugby

AL. CARNABEL
antrenor la clubul Știința București

Din marea varietate de mijloace tactice ale jocului de rugby, care permit a se „merge în țintă”, fac parte și acțiunile de joc înglobate sub denumirea de „foarfece”. Foarfecele este acțiunea combinată a doi jucători care, alergând în două direcții, încrucișează drumul lor pentru a induce în eroare adversarii.

Este interesant de știut că în aceste încrucișări nu este neapărat necesar să se treacă balonul, aceasta constituind tocmai una din surprizele combinației.

Voi încerca să arăt în cele ce urmează o serie de încrucișări mai frecvente ce ar trebui să facă parte din bagajul de mijloace tactice ale echipelor noastre de prima categorie, care însă din păcate nu sînt aplicate aproape de loc. Pentru a fi însă aplicate ele trebuie pregătite cu multă atenție în lecțiile de antrenament și în jocurile de școală din perioada pregătitoare din iarnă.

I Între fundaş și aripă.

Un jucător din echipa A a degajat către tușe; fundaşul echipei B prinde balonul și aleargă drept spre pachetul înaintașilor adversi care au urmărit lovitura de picior. Această cursă a fundaşului în direcția majorității adversarilor, are scopul de a-i „fixa” pe aceștia, de a-i atrage la el și de a-i menține grupați. În caz contrar ei se vor răspîndi și vor acoperi terenul, care este de dorit să rămînă cît mai liber.

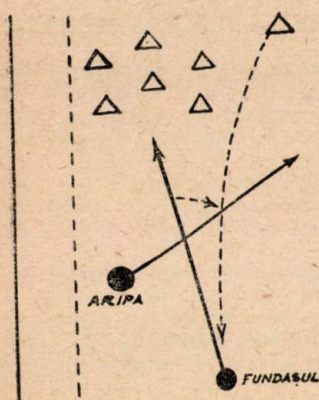


Fig. 1.

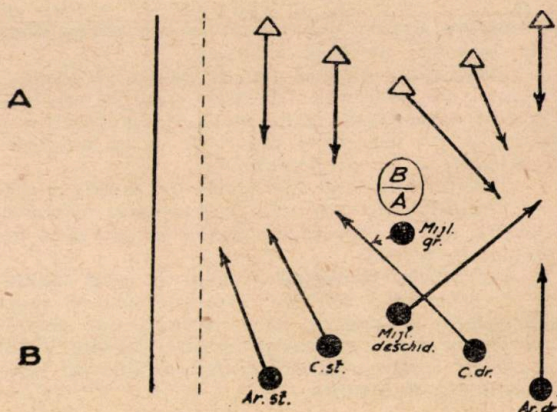


Fig. 2.

În alergarea sa de contraatac, fundaşul ajunge în dreptul aripei sale stîngi (în cazul de față) către care el fentează pasa; acest gest este semnalul pentru aripă de a demara către interior. El face astfel o încrucișare cu fundaşul său care-i pasează balonul (fig. 1).

Aici, ca în toate execuțiile combinațiilor avînd la bază încrucișările (foarfecele), trebuie să respectăm două idei principale:

- purtătorul balonului (fundașul) pleacă în direcția unde adversarii sînt mai numeroși;
- jucătorul care execută împreună cu el încrucișarea pleacă în sensul opus, adică către partea de teren pe care o consideră mai puțin acoperită.

II. La ieșirile balonului din grămadă.

Presupunem o grămadă organizată la centrul terenului. Treisferturile se plasează normal, în dreapta și stînga grămezii.

Dacă balonul a ieșit pentru echipa A, mijlocașul la deschidere pleacă în dreapta antrenînd în alergarea sa adversarul direct.

Centrul dreapta al echipei A pleacă spre stînga și încrucișează cu mijlocașul său la deschidere, primind balonul de la mijlocașul său la grămadă în partea stîngă a grămezii unde adversarii se găsesc astfel în inferioritate numerică (fig. 2).

Bineînțeles că această combinație poate fi făcută la fel de bine și pe partea cealaltă.

III. Pe „partea închisă“ a terenului.

Cînd o grămadă este formată aproape de una din liniile de margine spațiul care se oferă între grămadă și acea linie este mai restrîns decît spațiul opus și de aceea el se numește „partea închisă“.

În momentul în care balonul iese pentru echipa sa, mijlocașul la deschidere pleacă pe partea închisă, ca pentru a primi pasa, atrăgînd astfel în cursa sa adversarul direct. În același timp aripa stîngă încrucișează și primește balonul în dreapta grămezii, dînd astfel superioritate numerică echipei sale pe partea deschisă (fig. 3).

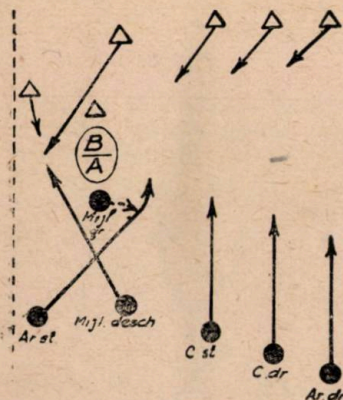


Fig. 3.

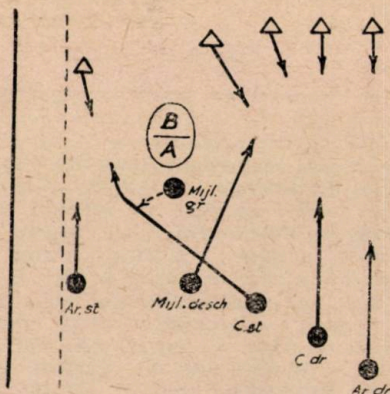


Fig. 4

Altă acțiune eficientă între mijlocașul la deschidere și centru, asemănătoare cu cea de la figura 2, este următoarea:

Mijlocașul la deschidere pleacă normal, mijlocașul la grămadă fentează pasa către el dar deschide pe centrul stînga care între timp încrucișase cu mijlocașul la deschidere. Centrul atacă astfel pe partea închisă, cu aripa de pe partea respectivă (fig. 4).

Această manevră, a încrucișărilor de jucători cu sau fără transmiterea directă a balonului între ei, creează o superioritate numerică, lăsînd în „vînt“ pe unul dintre adversari. Trebuie ținut însă seamă de efectul surprizei. Pentru a reuși, acțiunea nu poate fi declanșată din orice loc al terenului și continuu, căci

astfel adversarul nu ar mai reacționa cum vrem noi. Pentru aceleași motive, spontaneitatea și rapiditatea trebuie să fie calitățile principale ale acestei mișcări tactice.

Valoarea unei echipe se judecă prin răsturnările spontane de situație în desfășurarea atacului, iar sclipirea unuia dintre jucători trebuie înțeleasă și continuată de coechipieri la momentul potrivit, pentru a duce la bun sfârșit noua acțiune tactică.

IV. Variante pe „partea deschisă”.

Cea mai simplă încrucișare este aceea a centrului cu aripa sa.

Centrul face o schimbare bruscă de alergare în direcția aripei adverse și în același timp aripa sa încrucișează spre interiorul terenului. Avantajul este că în caz de nereușită, balonul poate să nu fie transmis și astfel centrul atacă, depășind prin ocolire adversarul (fig. 5).

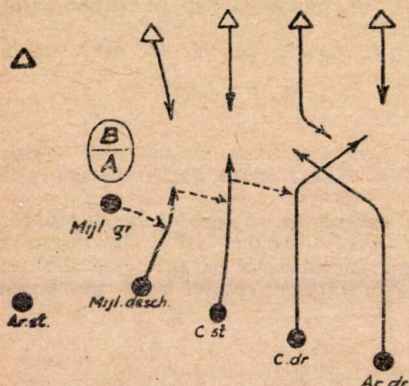


Fig. 5.

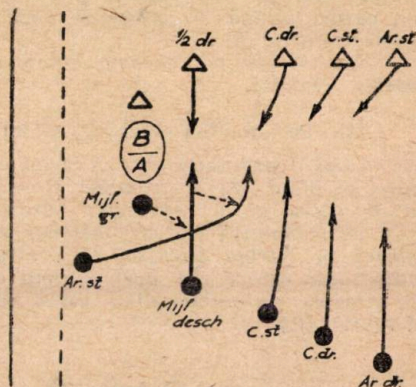


Fig. 6.

O altă acțiune poate fi organizată prin plecarea mijlocașului la deschidere perpendicular pe grămadă; în același timp aripa stângă aleargă către partea deschisă și încrucișează cu el (trecând prin spatele lui). El primește balonul printr-o pasă răsturnată (întoarsă). (fig. 6).

Atacurile laterale ar trebui să-și găsească deseori origina în intenția unui mijlocaș la deschidere de a realiza următoarea acțiune: plecând lateral, el atrage nu numai adversarul său direct, dar și pe cel al centrului său, către care el își axează alergarea; astfel creează după ce a fixat în acest mod doi adversari, o posibilitate de spargere pentru că, încrucișând cu el centrul său se găsește, teoretic, fără o poziție directă și atacul se dezvoltă într-o direcție opusă pe un spațiu slab apărat (fig. 7).

Este bine de ținut seamă că această mișcare tactică nu trebuie întreprinsă decât după ce atacanții au depășit linia avantajului. În caz contrar această manevră nu are șansă de reușită în special dacă purtătorul balonului nu a reușit să atragă doi apărători asupra sa.

Dacă linia de avantaj nu este net depășită, înaintașii adverși se răspindesc în apărare și acoperă terenul, zădărniciind astfel acțiunea.

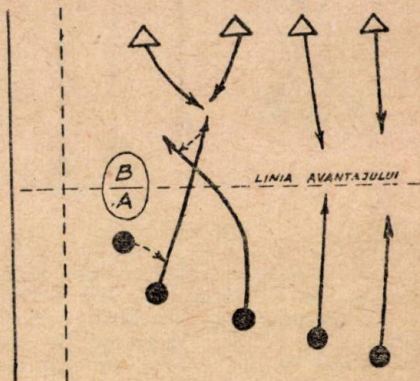


Fig. 7.

Înainte de a încheia prezentarea acestor încrucișări doresc să subliniez că jucătorul fără balon, care participă direct la încrucișare, trebuie să treacă în momentul întâlnirii, obligatoriu prin spatele purtătorului de balon pentru că la executarea pasei să se evite poziția de înainte.

Am redat aici doar câteva scheme ale atacurilor duse prin încrucișare. Ele sînt infinit mai multe și depind de imaginația antrenorului și calitățile jucătorilor pentru a fi perfecționate și folosite.

De asemenea, este de la sine înțeles că pentru a demonstra aceste combinații tactice nu am arătat reacțiunea adversarului care poate să le influențeze în diverse feluri. De ex. la încrucișările din figurile 2, 3, 4 și 7 este evident că intervenția rapidă și oportună a liniei a 3-a adverse poate să contracareze acțiunea.

Închei amintind că toate noțiunile tactice trebuie să se adauge, în timpul partidei, la noțiunile tehnice și la pregătirea fizică a jucătorilor, aceste elemente fiind hotărîtoare în condiții de egalitate în gîndirea tactică.

„La ce vîrstă să începem specializarea ?”

Dr. I. Abad în materialul apărut în „Sport és testnevelés” (Nr. 11, noiembrie 1960 pag. 330) face o sinteză a celor mai noi cercetări în domeniul stabilirii celei mai potrivite vîrste pentru începerea specializării timpurii în diferite ramuri sportive. Printre altele el reproduce cercetările cehoslovacului K. Kristof care dezvoltînd teoria lui R. E. Motlinskaia, împarte disciplinele sportive în 6 grupe. La fiecare grupă sînt notate vîrsta de începere a specializării și vîrsta probabilă cînd sportivul poate să obțină performanțe înalte. Iată și grupele:

I. (începerea specializării 6—9 ani, probabilitatea atingerii performanțelor înalte 16—19 ani): patinaj artistic, gimnastica acrobatică și artistică, sărituri în apă.

II. (11—13; 18—20): alergări pe distanțe scurte, sărituri, aruncări, probe alpine și sărituri la schi, ciclism, gimnastică pe aparate, scrimă, tenis de masă.

III. (10—12, 19—21): jocuri sportive, box, lupte, judo, tenis.

IV. (15—16, 19—21): alergări pe distanțe medii și lungi, probe de fond la schi, probe de fond la ciclism, canoie, canotaj academic, patinaj de

V. (?; în jurul vîrstei de 22 de ani): viteză, haltere, natație, alpinism, moto, parașutism, călărie, bob.

VI. (?; în jurul vîrstei de 22 de ani): tir, tir cu arcul, planorism, șah, iahling, popice.

Caracteristicile principale ale acestor grupe:

I. Formarea și dezvoltarea deprinderilor de mișcare, fără un efort susținut, urmate de dezvoltarea îndemnării, vitezei și a forței dinamice.

II. Rolul principal îl joacă viteza și însușirea tehnicii. Eforturile sînt de scurtă durată. Trebuie să se acorde o mare atenție pregătirii multilaterale, în special în primii ani.

III. Ramurile sportive incluse în această grupă cer efort mare de la sportivi. În prima perioadă se pune accent pe însușirea elementelor tehnice și tactice și abia după vîrsta de 15—16 ani se trece la o pregătire fizică mai accentuată.

IV. Se cere un efort foarte mare, în toate perioadele antrenamentului se lucrează pentru dezvoltarea rezistenței în regim de viteză, a forței dinamice și statice. Mulți specialiști au fost împotriva specializării timpurii în aceste discipline sportive, totuși cercetările au dovedit că ele nu au o influență dăunătoare asupra organismului. În special la natație s-au obținut rezultate pozitive.

V. Disciplinele sportive cuprinse în această grupă cer, pe lângă eforturile fizice și eforturi psihice. Cercetările în acest domeniu încă nu sînt complete.

VI. Efortul psihic întrece pe cel fizic. Cercetările nici aici nu sînt terminate.

Folosirea metodei combinate în antrenamentul înotătorilor din categoriile superioare

S. V. BOICENKO, K. K. MOLINSKI

Institutul de Cercetări Științifice pentru cultură fizică din Leningrad

În momentul de față, în antrenamentul de înot se folosește, pe o scară din ce în ce mai largă, îmbinarea diferitelor metode de dezvoltare a vitezei și a rezistenței în regim de viteză. Principalele metode de antrenament (prin repetare, cu intervale, prin alternare) au multe puncte comune, incluzând atât repetarea, cât și modificarea sarcinii de efort în alternare cu perioadele de odihnă. Sistemul de pregătire cu folosirea diferitelor metode de antrenament nu numai în ciclul de antrenament, ci și în cadrul diferitelor ședințe este denumit în mod convențional metoda antrenamentului combinat. Această denumire nu contravine celei propuse de L. P. Matveev („metoda variată a antrenamentului“), care, după părerea lui, trebuie să cuprindă toate variantele de antrenament cu sarcini de efort modificabile.

În majoritatea cazurilor, ca principală verigă a procesului de instruire-antrenament se folosește ciclul de antrenament dinainte planificat, în care se reflectă metodele folosite de antrenor. În literatura de specialitate se propune un ciclu de antrenament bazat pe principiul alternării lucrului pentru dezvoltarea preponderentă a calităților fizice fundamentale ale sportivului cu modificarea efortului pe zile de antrenament (K. A. Iniaevski, B. N. Nikitski). De pildă: prima zi — pregătire de înot generală, efort mijlociu; ziua a II-a — dezvoltarea forței înotătorului, efort mare; ziua a III-a — perfecționarea tehnicii, efort mic; ziua a IV-a — dezvoltarea vitezei, efort mijlociu etc. Factorii principali care determină sarcina de efort sint volumul general de înot și intensitatea exercițiilor planificate.

După părerea lui John Talbot (antrenorul recordmenilor mondiali Ilse și Jon Konrads) îmbunătățirea rezultatelor în natație se va produce nu prin mărirea volumului de antrenament, ci în urma creșterii intensității lui. Credem că mărirea intensității antrenamentului înotătorilor din categoriile superioare se poate face printr-o planificare mai rațională a ciclului de antrenament. Este îndeobște cunoscut că modificarea caracterului sarcinii de efort fără scăderea considerabilă a intensității lui poate fi, într-o măsură oarecare, o odihnă activă pentru sportivi. Pornind de la această premisă, ne-am propus să arătăm că într-o etapă dată a antrenamentului înotătorilor din categoriile superioare se poate mări intensitatea fiecărei ședințe de antrenament prin îmbinarea lucrului de viteză, de rezistență în regim de viteză și de tehnică a înotului. În legătură cu aceasta se folosește îmbinarea metodelor de antrenament nu numai în ciclul de antrenament în ansamblu, ci în fiecare ședință în parte.

Am alcătuit cicluri de antrenament săptămânale pentru grupe de înotători componenți ai echipei selecționate a U.R.S.S. Astfel, pentru maestrul sportului N. Lujkovski, recordmen al U.R.S.S., în perioada dintre 26 ianuarie și 10 august, volumul general de înot a fost de 303,2 km. (100%) pentru înotul de viteză — 76,6 km. (25%). Sarcina de efort a avut un caracter în „valuri“: perioadele cu efort mărit au alternat cu perioadele de odihnă relativă. Volumul general de înot și repartizarea lui în timp pentru ceilalți membri ai grupei au fost în general aceleași. Metodele de antrenament în fiecare ședință a ciclului săptămânal au alternat în așa fel încît

ședința următoare a fost într-o oarecare măsură un prilej de odihnă activă față de ședința premergătoare.

cu lucrul picioarelor), au fost executate de către înotători în ritm variat, ceea ce, în cadrul unei sarcini de efort

Tabelul 1

Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă
------	-------	----------	-----	--------	---------

Ciclul I de la 26.I la 16.III (perioada pregătitoare)

D/F 400 m cu start	R/F 4 × 100 m cu întoarcere	V/F 300 m I/F 16 × 25 m	R/F 2 × 200 m cu întoarcere	Pregătire fizică generală	V—F 800 m I/F 8 × 50 m
V/S 800 m	V/S 800 m		V/F 400 m		

Ciclul II de la 16.III la 3.V (perioada pregătitoare)

D/F 400 m	R/F 4 × 100 m	V/F 800 m	R/F 2 × 200 m	V/F 800 m	I/F 2 × 100 m
V/S 800 m	V/S 800 m	I/F 8 × 500 m	V/F 400 m	I/F 16 × 25 m	Sprint câte 25 m

Ciclul III de la 3.V la 10.VIII (perioada fundamentală)

R/F 6 × 100 m	R/F 2 × 400 m	V/F 800 m	F/F 3 × 200 m	V/F 800 m	R/F
V/F 800 m	V/S 800 m	I/F 16 × 25 m	V/S 800 m	I/F 8 × 50 m	2 × 100 m
V/S 800 m	Sprint 25 m		Sprint 25 m		V/S 800 m

Observații: R — prin repetare; V — variat; F — procedeu de înot fundamental; S — procedeu de înot suplimentar; D — distanța; I — cu intervale

În tabelul I se arată ordinea alternării exercițiilor care au ca scop dezvoltarea preponderentă a vitezei și a rezistenței în regim de viteză, precum și metodele folosite în fiecare ciclu și în diferitele ședințe de antrenament. O parte a exercițiilor care au ca scop perfecționarea elementelor de tehnică a înotului (înot numai cu ajutorul picioarelor, înot cu un singur braț în concordanță cu respirația și

mici, a mărit considerabil volumul lucrului de viteză în lecție. Volumul general al înotului de viteză, fără a mai lua în considerație aceste exerciții, a fost de 25,2%. Dacă ținem seama de ele potrivit planurilor de antrenament, volumul înotului de viteză a crescut până la 32,5%, distribuindu-se astfel: în primul ciclu — 28,8%, în ciclul II — 35,7%, iar în ciclul III — 33,1%. În cadrul execu-

Tabelul 2

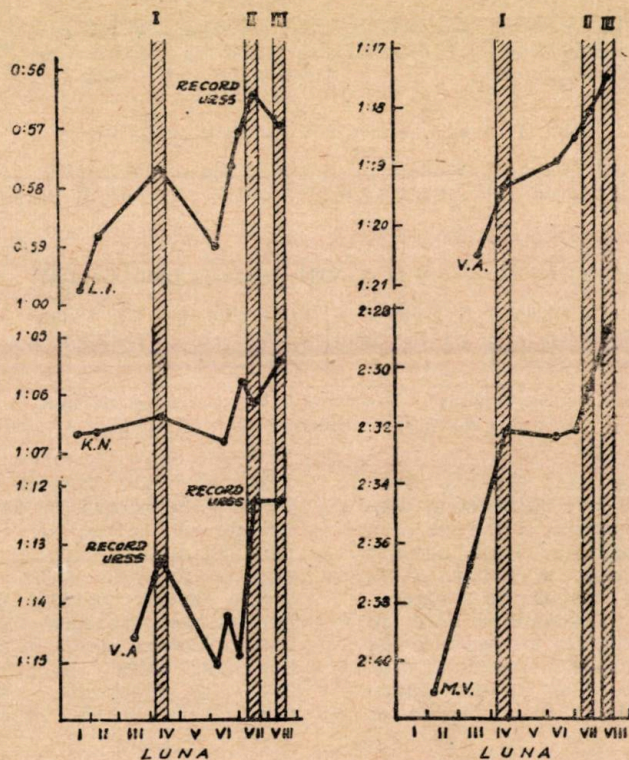
Sportivul	Distanța de bază	15 m de la start	50 m de la start	8 × 50 m cu întoarcere	4 × 100 m sau 6 × 100 m cu întoarcere	2 × 200 m sau 3 × 200 m cu întoarcere	800 m variat (câte 50 m)	800 m variat
L—i	IV	IV	IV	IV	III	IV	IV	II
K—n	IV	IV	IV	III	III	IV	IV	II
M—v	IV	IV	IV	III	III	III	III	III
V—a	IV	IV	IV	IV	IV	IV	III	IV
V—ia	IV	III	IV	III	IV	III	IV	III

Etapele de antrenament: I — de la 26/I la 16/III; II — de la 16/III la 3/V; III — de la 3/V la 15/VI; IV — de la 15/VI la 10/VIII.

tării exercițiilor prin metoda repetării sau „cu intervale“, în unele antrenamente au fost alternate procedeul de înot fundamental cu cel suplimentar. În ciclurile săptămânale am folosit pe scară largă exercițiile de înot cu alternare. De pildă: în ciclul I — 5 exerciții din 10, în ciclul II — 5 din 12, în ciclul III — 7 din 15. Metoda de antrenament cu variații se

intens, continuând să execute exerciții cu o intensitate considerabil scăzută. Această metodă îl deprinde pe sportiv să-și refacă forțele fără a întrerupe activitatea musculară.

După părerea unor autori (K. A. Iniasevski, B. N. Nikitski), chiar și un efort foarte mare cu o intensitate variabilă, dacă este alternat cu odihnă activă, nu duce aproape niciodată la



I. CONCURS PENTRU PREMIUL „KOMSOLOLNAYA PRAVDA“
 II. MECIUL U.R.S.S. — R.D.G. — R.P. UNGARIA
 III. A II-a SPARTACHIADA A POPOARELOR U.R.S.S.

folosește cu succes de către canotori, schiori, atleți și este considerată — pe drept cuvânt — una dintre cele mai eficiente. În munca cu înotătorii, această metodă de dezvoltare a rezistenței în regim de viteză este folosită, după părerea noastră, în mod cu totul insuficient. Trăsătura esențială a metodei prin alternare constă în faptul că sportivul se odihnește după un lucru

fenomene de surmenaj ci, dimpotrivă, exercită o influență favorabilă asupra măririi capacității de lucru a sportivului. Pornind de la datele fiziologiei, considerăm că înotul în ritm variabil trebuie să ducă în ultimă analiză la formarea unui stereotip dinamic plastic, ceea ce contribuie la lichidarea unuia din neajunsurile principale ale metodelor de înot prin re-

Tabelul 3

Sportivii	2 x 25 m cu start	6 x 25 m cu start	16 x 25 m cu înnoiere	2 x 50 m cu start	4 x 50 m cu înnoiere	6 x 50 m cu înnoiere	8 x 50 m cu înnoiere	2 x 100 m cu start	4 x 100 m cu înnoiere	6 x 100 m cu înnoiere	2 x 200 m cu înnoiere	3 x 200 m cu înnoiere	2 x 400 m cu înnoiere
L-i craul pe piept	11,7 3,26	12,0 2,16	14,2 1,52	25,7 11,04	28,7 3,52	29,0 2,08	29,5 3,10	58,2 11,03	1,03 9,59	1,04 5,13	2,15 14,40	2,15 14,35	4,57 15,40
K-n craul pe piept	13,8 3,41	14,0 2,19	15,6 2,08	30,3 9,17	32,5 4,14	33,0 2,10	33,8 2,59	1,07,5 13,15	1,10 10,39	1,10 6,29	2,34 15,02	2,35 12,31	5,15 15,26
M-v delfin	12,9 2,59	13,2 1,20	15,0 1,11	29,0 10,13	32,0 3,53	33,2 1,55	34,0 2,31	1,05* 14,38	1,12 10,45	1,17 5,47	2,19** 18,51	2,20** 11,36	5,01** 16,56
V-a craul pe spate	16,4 1,08	17,0 1,22	17,8 1,17	35,3 13,42	36,8 5,04	38,2 2,04	38,5 2,04	4,11** 11,22	1,17 10,00	1,19 6,20	2,45 10,07	2,47 11,27	5,45 14,56
V-ia craul pe spate	16,5 2,54	17,0 1,45	18,5 1,32	12,55 36,2	38,2 5,07	38,5 2,12	39,0 2,53	1,215 14,01	1,23 10,36	1,25 6,26	2,55 11,51	2,58 12,35	6,18 16,05
Intervalul mediu	2,50	1,48	1,36	11,26	4,25	2,06	2,43	12,48	10,24	6,03	13,54	12,21	45,43
Limitele inter- valelor, min.	1 - 3	1 - 2	1 - 2	9 - 14	3 - 5	2 - 3	2 - 3	11 - 15	10 - 11	5 - 6	10 - 18	11 - 14	14 - 17

Observații: La numărător: timpul mediu al inotului; la numitor: intervalul de odihnă (mediu); * - craul pe spate;

** - craul pe piept.

petare și cu intervale, care creează un stereotip rigid, greu modificabil. Metoda de antrenament cu variații este un fel de verigă de legătură între metodele prin repetare și cu intervale, rolul preponderent revenind acestora din urmă și, concomitent, într-o anumită măsură, odihnei active.

Un indice important care caracterizează eficacitatea antrenamentului este modificarea rezultatelor parcurgerii distanței fundamentale. După cum se vede din desen, cele mai înalte performanțe ale sezonului au fost obținute de către înotători în concursurile cele mai importante. Atingerea formei sportive „maxime” în perioada concursurilor principale ale sezonului este una din sarcinile cele mai importante în practica antrenamentului sportiv.

Tabelul II arată în ce perioadă a antrenamentului au fost obținute cele mai înalte performanțe pe distanța de bază, precum și în exercițiile principale folosite în antrenamente.

Datele tabelului ne permit să ne referim într-o anumită măsură la perioada intrării înotătorilor în forma sportivă. Toți înotătorii au intrat în formă și au obținut cele mai bune rezultate ale sezonului în perioada concursurilor celor mai importante. Lujkovski și Viktorova au stabilit recorduri unionale la 100 m liber și 100 m spate. Toți membrii brigăzii au cucerit premii la cea de a II-a Spartachiadă a popoarelor din U.R.S.S.

O problemă importantă în metodologia de antrenament este, de asemenea, durata intervalului de odihnă între porțiunile parcurse prin metodele repetării sau cu intervale. La determinarea intervalurilor de odihnă am pornit de la senzațiile subiective ale sportivului privind gradul lui de pregătire pentru lucru, precum și de la viteza repetării porțiunilor parcurse. Superioritatea acestei metode în determinarea intervalurilor de odihnă este confirmată de lucrările lui Ozolin, Iniasevski, Nikitski ș.a. În literatura de specialitate există indicații privind intervalele de odihnă între porțiuni, în cadrul metodelor de înot prin repetare și cu intervale (V. F. Kitaev). Continuând lucrul în această direcție, am cercetat dinamica modificării in-

tervalelor de odihnă în funcție de lungimea distanței, numărul repetărilor și intensitatea înotului. Rezultatele cercetărilor pentru perioada dintre lunile ianuarie și august 1959 sînt prezentate în tabelul III sub forma valorilor mijlocii ale intervalurilor de odihnă și a intensității parcurgerii distanței în funcție de numărul repetărilor. După cum arată datele prezentate, un mare număr de repetări paralel cu scăderea neînsemnată a intensității înotului, a fost însoțită de reducerea considerabilă a intervalului de odihnă. Intervalele de odihnă pentru diferiți înotători sînt individuale. Dar pentru exercițiul respectiv au limite comune, care se aseamănă în mare măsură cu datele lui V. F. Kitaev. Durata intervalurilor de odihnă se găsește în strînsă legătură cu datele lui Ozolin, Elfimov, Tavartkiladze, Goșiridze, care au studiat lucrul analog ca timp și intensitate în alte ramuri de sport și în condiții de laborator.

Rezultatele observațiilor dovedesc că folosirea metodei combinate permite să se includă în antrenament un mare număr de exerciții de viteză. Posibilitatea folosirii acestei metode este confirmată de datele controlului medical. În urma cercetărilor efectuate am ajuns la următoarele concluzii:

1. *Folosirea metodei combinate (care cuprinde diferite îmbinări ale metodelor de antrenament) cu menținerea — în fiecare ședință — a lucrului de viteză, de rezistență în regim de viteză și de tehnică a înotului, trebuie considerată eficace în lucrul cu înotătorii din categoriile superioare.*

2. *Înotul cu viteză variabilă în cadrul metodei de antrenament combinate este într-o măsură certă o odihnă activă, fiind o verigă de legătură între metodele de antrenament prin repetare și cu intervale, rolul primordial revenind acestora din urmă.*

3. *Intervalele de odihnă între porțiunile parcurse cu viteză mare pot fi stabilite pe baza senzațiilor subiective ale sportivului privind gradul său de pregătire pentru lucrul curent, ținînd seama de timpul parcurgerii distanțelor; totuși, această problemă presupune noi și noi cercetări.*

Toată atenția organizării sportului de mase

I. POPA

activist în Consiliul general U.C.F.S.

Sub conducerea Partidului Muncitoresc Român activitatea de cultură fizică și sport s-a dezvoltat mult în anii regimului democrat-popular cuprinzând mase tot mai largi de oameni ai muncii în practicarea diferitelor discipline sportive. Această activitate este menită să contribuie la educarea și la întărirea sănătății celor ce muncesc, la ridicarea productivității muncii.

Organele și organizațiile sportive, călăuzite de Hotărîrea C.C. al P.M.R. și a Consiliului de Miniștri din 2 iulie 1957 cu privire la reorganizarea mișcării de cultură fizică și sport, au pus în centrul activității lor introducerea gimnasticii în producție, atragerea oamenilor muncii în trecerea normelor G.M.A., participarea la spartachiade, la manifestații cultural-sportive, precum și la alte forme atractive și recreative ale sportului de mase.

În colaborare cu organizațiile U.T.M. și sindicale, sub conducerea și îndrumarea permanentă a organelor și organizațiilor de partid, au fost obținute însemnate succese pe linia dezvoltării activității sportive de mase. Una din competițiile de mase de mare amploare care s-a bucurat de o însemnată popularitate a fost „Concursul cultural sportiv al tineretului” organizat în vara anului 1960 de către C.C. al U.T.M. și Consiliul General U.C.F.S. cu sprijinul C.C.S., M.I.C. și al altor departamente, competiție la care au participat peste 2.000.000 de tineri și tinere. Îmbinarea activității sportive cu cea culturală în cadrul acestei mari competiții de mase a constituit un punct de atracție pentru tineret. În Capitală, de pildă, etapa orășenească, care s-a organizat în cîntea zilei de 23 August, a constituit o mare sărbătoare a tineretului, bucurîndu-se de un frumos succes. Este demn de remarcat faptul că cu această ocazie au fost constituite peste 500 de noi asociații sportive, s-a reușit să se atragă în organizația noastră peste 117.000 de noi membri, s-au amenajat peste 2.500 baze sportive simple, efectuîndu-se zeci de mii de ore de muncă patriotică. De asemenea, important este faptul că în această competiție de mare amploare s-au remarcat o serie de elemente talentate atît pe linie sportivă cît și pe linie culturală.

Experiența acumulată la „Concursul cultural sportiv al tineretului” va trebui să o generalizăm, întrucît folosirea acestor forme vii, plăcute și atractive sînt apreciate și așteptate cu mult entuziasm de tineret.

Succese însemnate au fost obținute și pe linia dezvoltării sportului de mase în rîndul tineretului de la sate. Două mari competiții organizate în anul 1960 „Cupa Moldovei” și „Cupa Agriculturii” au cuprins în activitate circa 300.000 de tineri și tinere de la sate, bucurîndu-se de un frumos succes. Cele două competiții s-au desfășurat într-un cadru sărbătoresc.

Trebuie să subliniem faptul că acțiunile competiționale de mase inițiate pe plan central sînt numai o parte din activitatea generală ce se desfășoară pe linia aplicării hotărîrilor de partid privind dezvoltarea activității sportive de mase. Este semnificativ faptul că în ultima perioadă au apărut numeroase inițiative locale, metode și forme variate care dau posibilitatea unor mase tot mai largi de oameni ai muncii să practice diferite exerciții fizice. În această privință se pot da ca exemple regiunea Ploiești care a organizat „Spartachiada Petrolistului”, regiunile Argeș și Brașov unde s-a desfășurat „Spartachiada fetelor” etc. Multe asociații sportive în colaborare cu organizațiile U.T.M.

organizează competiții sub denumirea de „Duminici sportive” care, îmbinate cu demonstrații sportive și cu alte activități atractive și recreative, constituie forme noi, cu un bogat conținut politico-educativ. Din acest punct de vedere se remarcă regiunile Argeș, Banat, Cluj, București, Suceava etc.

În desfășurarea activității sportive a maselor va trebui să ținem seama de faptul ca aceasta să fie bine organizată, în cadrul ei să fie folosite metode și forme vii, atractive și plăcute — în așa fel, încât oamenii muncii să participe cu plăcere la această activitate. Trebuie să luptăm împotriva formalismului, a goanei după cifre și a organizării în mare „viteză” a unor competiții sportive de masă de către unele organe și organizații sportive.

Formele cele mai însemnate ale activității sportive de masă sînt următoarele:

1. Complexul sportiv G.M.A.

După cum precizează și regulamentul, complexul sportiv G.M.A. constituie baza sistemului de educație fizică din R.P.R., cu scopul de a pregăti cetățeni sănătoși, curajoși și plini de viață, gata pentru munca de construire a socialismului și apărarea scumpei noastre patrii, luptători hotărâți pentru cauza păcii. El contribuie la formarea deprinderilor de mișcare cît și la ridicarea continuă a măiestriei sportive.

Sute și mii de tineri și tinere au cucerit insigna G.M.A. pregătindu-se cu multă perseverență, făcînd primii pași înspre activitatea sportivă. Astfel numai în cursul anului 1960 peste 153.000 tineri și tinere au cucerit această insignă. Pentru succesele obținute în acest domeniu se pot evidenția consiliile regionale Cluj, Banat, regiunea și orașul București etc.

Trebuie spus însă că preocuparea unor organe U.C.F.S., asociații și cluburi sportive pentru îndeplinirea sarcinilor pe linia complexului sportiv G.M.A. este slabă, ei nu organizează cu atenție această activitate, lăsînd ca lucrurile să se desfășoare de la sine. O asemenea concepție și atitudine este cu totul greșită și va trebui ca acestei activități să i se acorde o atenție deosebită, organizînd numeroase concursuri pentru trecerea normelor G.M.A., mobilizînd mase tot mai largi către acest complex.

2. Campionatul asociației sportive

Una din formele cele mai accesibile pentru atragerea în activitatea sportivă a maselor largi de oameni ai muncii din întreprinderi, instituții, de la sate, din școli și facultăți este *championatul asociației sportive*.

Campionatul asociației sportive nu trebuie înțeles ca o acțiune de moment, care să se organizeze doar cu ocazia unor zile mai însemnate. Campionatul asociației sportive trebuie organizat pe toată durata anului la diferite ramuri de sport în raport cu condițiile materiale ale fiecărei unități în parte. Sînt multe asociații sportive ca: Titanii — 23 August, Grivița Roșie, Casa Școlii din Capitală, Corvinul Hunedoara, Combinatul Siderurgic Reșița și altele care organizează în mod regulat campionatul asociației sportive, la care iau parte mase largi de oameni ai muncii.

Organizarea întrecerilor sportive interateliere și secții de producție, inter-sate, interbirouri, interclase, interani de studii etc., urmate de etapa finală pe asociație, trebuie transformată într-o adevărată sărbătoare a unității respective. Fiecare atelier, secție de producție, fiecare clasă etc. trebuie să aibă echipa sa, sportivii săi, care să participe și să-i reprezinte la etapa finală pe asociație.

Este important faptul, ca acest campionat al asociației sportive să nu se desfășoare în anonim. El trebuie să fie cunoscut din timp, popularizat prin toate mijloacele propagandistice, în așa fel încît la acest concurs să participe cît mai mulți tineri și tinere. În acest scop pot fi folosite diverse forme de întreceri: crosuri, concursuri deschise pe întreprindere, instituție, sat etc. pentru stabilirea celui mai bun aruncător, ridicător de greutate, celui mai puternic la rîntă etc.

În finală, campionatul asociației sportive își stabilește campionii săi. Acești sportivi vor fi popularizați prin panouri, fotografii, fotomontaje și alte forme propagandistice locale contribuind la dezvoltarea dorinței și mândriei tineretului de a deveni campioni ai asociației sportive.

Având în vedere importanța activității de mase, organele și organizațiile sportive vor trebui să asigure ca în toate calendarele sportive ale asociațiilor sportive să fie prevăzută organizarea campionatului asociației.

3. Concursurile cultural sportive și spartachiadele tineretului

După cum am arătat, ediția I a Concursului cultural sportiv al tineretului organizat anul trecut, s-a bucurat de un mare succes, și aceasta datorită faptului că a apărut un element nou și anume: îmbinarea activității sportive cu cea culturală cuprinzând elemente atractive și plăcute pentru tineret.

Fără îndoială că organizarea celei de a II-a ediții a Concursului cultural sportiv al tineretului în acest an va înregistra noi succese pe linia atragerii maselor largi de oameni ai muncii în această activitate.

În prezent este în curs de desfășurare o altă mare competiție de mase și anume „Spartachiada de iarnă a tineretului“ a cărei etapă de masă s-a încheiat la 15 februarie a.c. Organele și organizațiile sportive s-au străduit să asigure cu sprijinul organizațiilor U.T.M. și sindicale participarea maselor largi de tineri și tinere la această importantă competiție.

Organele U.C.F.S., asociațiile sportive trebuie să privească cu toată răspunderea organizarea acestor competiții cu caracter central, să asigure organizarea acestora în toate asociațiile sportive, să lichideze formalismul și superficialitatea care se mai manifestă pe alocuri. Etapele superioare pe oraș și raion trebuie transformate în adevărate sărbători ale tineretului organizând cu acest prilej ansambluri mari de gimnastică care să completeze programul competițional.

4. Organizarea „Duminicilor sportive“

O altă formă izvorâtă din inițiativele locale și care s-a dovedit a fi foarte utilă este „duminica sportivă“. Din experiența unor organe U.C.F.S. și asociații sportive a rezultat că — în mod special pentru sate — organizarea unor acțiuni sportive de mase sub forma duminicilor sportive se bucură de o mare popularitate, acestea fiind adevărate sărbători ale satului.

În organizarea „duminicilor sportive“ o atenție deosebită trebuie acordată alcătuirii programelor de desfășurare care prin conținutul lor, prin varietatea formelor de activitate atractive și recreative, trebuie să constituie un mijloc important pentru educarea maselor și atragerea lor în activitatea de cultură fizică și sport. Organizarea unor asemenea duminici sportive în colaborare cu căminul cultural, prin îmbinarea programului sportiv cu cel cultural, introducerea în program a unor jocuri atractive și distractive cum ar fi: tracțiune la frînghie, alergarea în sac, cățărarea pe stâlpi etc., prilejuiesc momente de destindere și sînt în același timp și educative pentru oamenii muncii. De un frumos succes se bucură unii sportivi fruntași de la oraș prezenți la aceste duminici sportive.

Nu trebuie neglijat ajutorul pe care-l pot oferi profesorii de educație fizică și învățătorii satelor în aceste importante acțiuni. De aceea vor trebui permanent solicitați și atrași în munca pentru dezvoltarea activității sportive din satele patriei noastre. Experiența aceasta pozitivă trebuie extinsă, întrucît ea a dat rezultate pozitive.

5. Crosurile de mase

Organizarea crosurilor de mase „Să întîmpinăm 1 Mai“ și „Să întîmpinăm 7 Noiembrie“ a devenit tradițională. La aceste întreceri participă mii de oameni ai muncii.

Numai la crosul „Să întâmpinăm 1 Mai” organizat în anul 1960, au luat parte peste 920.000 oameni ai muncii, iar la crosul „Să întâmpinăm 7 Noiembrie” s-a înregistrat peste 890.000 participanți.

Este important să se acorde atenție organizării crosurilor de mase cu alergări pe teren variat, care sînt ușor de organizat și sînt accesibile maselor largi de oameni ai muncii. Ele dezvoltă rezistența și contribuie la întărirea sănătății maselor.

Asociațiile sportive nu trebuie să se limiteze doar la organizarea celor două crosuri devenite de acum tradiționale. Este necesar ca periodic să se inițieze crosuri locale, pe teren variat și pe diferite distanțe, la care să participe mase cît mai largi de oameni ai muncii.

6. Turismul și excursiile

Alte activități plăcute și accesibile maselor largi de oameni ai muncii sînt *turismul și excursiile*, ca forme ale odihnei active. În organizarea lor consiliile asociațiilor sportive vor trebui să solicite ajutorul comitetelor sindicale pentru a se putea asigura toate condițiile corespunzătoare desfășurării acestor activități.

Turismul și excursiile contribuie la educarea oamenilor muncii în spiritul dragostei față de patrie, prin cunoașterea frumuseților țării noastre, a monumentelor istorice, care evocă trecutul glorios de luptă a poporului nostru, prin cunoașterea realizărilor regimului democrat popular.

Excursiile în împrejurimile orașelor, vizitarea unor locuri istorice, a monumentelor naturii — pe jos sau cu bicicleta — sînt activități ușor de organizat și au o însemnată contribuție la organizarea în mod plăcut și recreativ a timpului liber al oamenilor muncii și al tineretului.

7. Gimnastica în producție

Una din formele activității de educație fizică a maselor menită să contribuie la întărirea sănătății oamenilor muncii și la ridicarea productivității muncii este *gimnastica în producție* practică sub cele două forme: de angrenare și de pauză. Pe linia acestei activități au fost obținute o seamă de succese. Astăzi peste 107.000 de oameni ai muncii practică gimnastica în producție.

Experiența acumulată în orașul București a arătat că gimnastica în producție introdusă și practică pe baza unor programe științifice, cu complexe de exerciții cît mai accesibile maselor, în alcătuirea cărora se ține seama de specificul producției, are o contribuție importantă la întărirea sănătății celor ce muncesc. De aceea va trebui să generalizăm experiența pozitivă și să extindem pe scară mai largă această importantă activitate, să selecționăm și să pregătim un larg activ de instructori voluntari pentru gimnastica în producție.



Acestea sînt doar cîteva dintre formele și metodele prin care putem atrage masele largi de oameni ai muncii în practicarea educației fizice. Formele sînt multiple, variate și nicidecum epuizate. Organele și organizațiile sportive trebuie să dea dovadă de multă inițiativă, să generalizeze formele și metodele bune în așa fel, încît să putem cuprinde în activitatea sportivă, mase din ce în ce mai largi de oameni ai muncii. Formele atractive, recreative și cu conținut politico-educativ trebuie folosite pe scară largă.

Activitatea sportivă de mase bine organizată contribuie la întărirea organizației noastre, la constituirea de noi asociații sportive, la atragerea de noi membri în U.C.F.S. și la descoperirea de noi elemente de valoare pentru sportul de performanță.

Sub conducerea organelor și organizațiilor de partid să dezvoltăm continuu activitatea sportivă de mase, izvor nesecat pentru creșterea viitorilor sportivi care vor reprezenta scumpa noastră patrie în întîlnirile sportive interne și internaționale.

ARUNCAREA DE RECORD MONDIAL A ELVIREI OZOLINA — 59,55 m

Campionatele internaționale ale R.P.R. din 1960 au dat o mare satisfacție spectatorilor noștri prin cele două recorduri mondiale doborâte de Elvira Ozolina la suliță (59,55 m) în prima zi și de Iolanda Balaș la înălțime (1,85 m) în ultima zi.

Proba pentru femei la aruncarea suliței, era așteptată cu mult interes. Aceasta din două motive: primul se datorează faptului că reprezentanta noastră Maria Diți era într-un progres continuu și ajunsese la 54,33 m (8 mai) și al doilea pentru că se prezenta la start proaspătă deținătoare a recordului mondial Elvira Ozolina 57,92 m (4 mai). Așteptam din această confruntare rezultate valoroase. Într-adevăr, după un început timid, cu aruncări de 52,31 m și 52,77 m, Ozolina lansează sulița pe o traectorie neobișnuit de înaltă, în cea de a treia aruncare și după un zbor însoțit de exclamații de uimire și admirație ea se înfinge lângă linia de 60 m.

În kinogramă tabla indicatoare arată că este aruncarea I și precizez că este aruncarea de record a III-a.

Ozolina ne-a impresionat în aruncările ei prin elasticitatea pașilor din ultima parte a elanului, prin excepționala arcuire și prin explozia întregului corp în momentul final. De la semnul de control (imag. 2) ea execută 4 pași de aruncare. Ea lasă sulița printr-o ducere directă a mâinii înapoi (imag. 3—6), în timpul acestor pași elastici trunchiul și mâna rămân degajate, parcă independente față de picioare și se pregătesc pentru aruncare. Ozolina are multă suplețe și reușește ca prin răsucirea trunchiului și ducerea suliței înapoi să nu stînjenească activitatea picioarelor, iar axa bazi-nului rămîne în poziție normală de alergare (imag. 4—10). În acest timp virfurile picioarelor sînt orientate numai spre înainte, chiar și în pasul încrucișat (imag. 7—8). Această suplețe este caracteristică Ozolinei. „Arcul” (imag. 9—10) este punctul puternic al atletei. Îl execută amplu, fără a trage timpuriu din braț (imag. 9) și deosebit de rapid. În timpul acestor umărul stîng și trunchiul înaintează, iar palma și sulița sînt bine depășite. Găsim totuși cîteva greșeli. Virful suliței a scăpat puțin prea sus din cauza extensiei în încheietura pumnului (imag. 9). Bazinul nu este destul de bine susținut, ceea ce se constată din unghiul dintre bazin și coapsa piciorului stîng, precum și din faptul că șoldul drept este puțin căzut (imag. 10). Această bază de susținere nu prea solidă a dat urmare unei aplecări spre stînga a trunchiului (imag. 11) și ca urmare mîna trage puțin lateral dreapta (imag. 11—12).

L. Suliev se preocupă mult de corectarea acestor greșeli și este convins că eleva lui va depăși granița celor 60 m. Iată și evoluția performanțelor Ozolinei de cînd a început să arunce sulița: 1955 — 35,50 m; 1956 — 47,00 m; 1957 — 50,42 m; 1958 — 51,55 m; 1959 — 55,76 m; 1960 — 59,55 m.

GH. ZIMBREȘTEANU
antrenor federal

COPERTA I

A început campionatul de rugbi! Un duel aerian la o minge între înaintașii echipei Dinamo și Progresul. De data aceasta Atanasie Marinache, căpitanul echipei Progresul (în prim plan) va intra în posesia balonului. (Dinamo-Progresul 9—6).

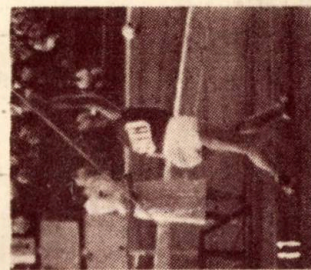
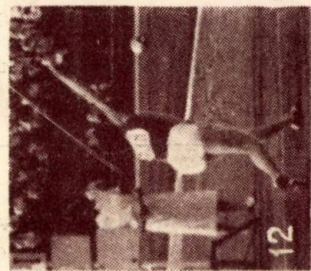
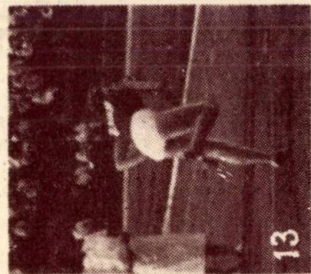
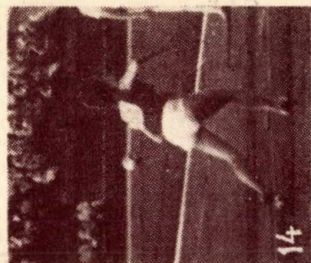
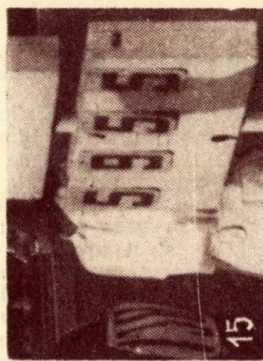
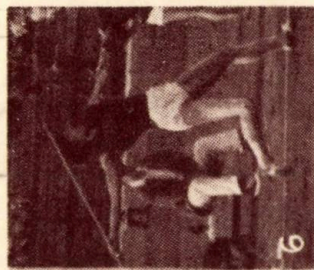
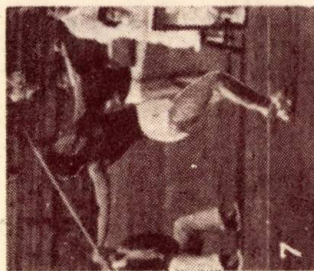
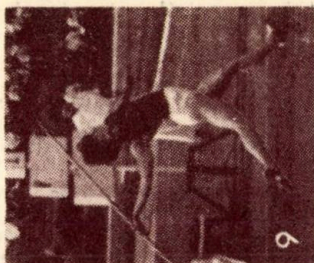
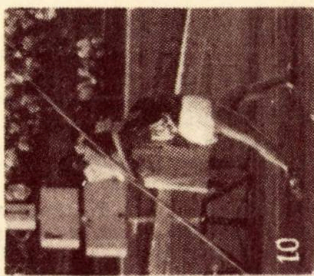
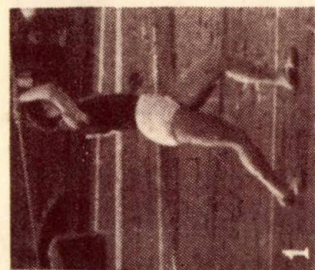
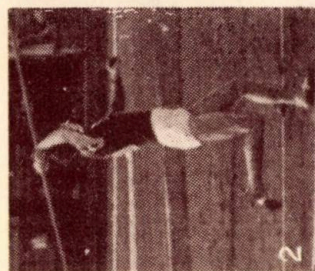
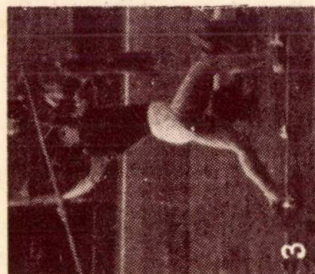
Foto : BORIS CIOBANU

COLEGIUL DE REDACȚIE

M. COSTEA, O. DIMITRIU, E. DOBINĂ, V. DOGARU, K. EILHARDT, H. FÖLDVARI, M. GEORGESCU, M. IONESCU, I. ISTRATE, I. MOINA, A. NICU, C. OPRÎTESCU, C. RĂDUT, I. ȘICLOVAN, L. TEODORESCU, D. ZUGRĂVESCU

Redacția: București, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon: 12.41.49.
Administrația: Str. Brezoianu nr. 23-25 Telefon: 14.20.73. Costul unui abonament pe un an — lei 12

ARUNCAREA A DE RECORD MONDIAL



A ELVIREI OZOLINA — 59,55 m

CULTURĂ FIZICĂ



ȘI SPORT

53

2

1961

CUPRINSUL

*** : Rolul antrenorului în munca de instruire și educație a sportivilor.	1	G. HARALAMBIE, EF. CHERTEȘ și T. ALEXANDRESCU: Rezultatele cercetării privind efectele imediate ale practicării pauzei de gimnastică în producție	41
V. OPREA: Despre pregătirea și comportarea echipei masculine a R.P.R. de handbal în 7 la Campionatele mondiale din R.F.G. 1961	3	V. M. ZATIPORSKI: Despre mărimea și sistemul sarcinilor de efort în antrenamentul sportiv	45
C. COMARNISCHI: Noutăți tehnice de la cea de a XXVI-a ediție a Campionatelor mondiale de tenis de masă de la Pekin	16	F. FLORIAN: Despre taberele școlare — masivul Postăvarul	49
*** : Despre unele probleme ale sprintului	19	N. VIERU: Gimnastica în școlile medii cu program special de educație fizică.	51
*** : Despre săritura în lungime și triplu salt	26	FL. FRAZZEI: Propuneri pentru o terminologie unitară în limba română și primele trepte de instruire în judo	54
*** : Pentru îmbogățirea experienței antrenorilor în probe de aruncări	31	*** : Trei „reprise“	58
A. STROESCU: Acompaniamentul muzical în gimnastică	34	*** : Consfățuirea internațională de gimnastică	62

СОДЕРЖАНИЕ

*** Роль тренера в работе по обучению и воспитанию спортсмена	1	таты исследования касающиеся немедленных эффектов практики производственной гимнастики	41
B. ОПРЯ: О подготовке и выступлениях румынской мужской команды по ручному мячу в 7 на В семирном чемпионате в Западной Германии, 1961 г.	3	B. M. ЗАЦИПОРСКИЙ: О величине и системе нагрузок в спортивной тренировке	45
K. КОМАРНИСКИЙ: Технические новости из XXVI-й эдиции Всемирного чемпионата по настольному теннису в Пекине	16	Ф. ФЛОРЯН: О школьных лагерях — Поставапул	49
***: О некоторых вопросах спринта	19	H. ВИЕРУ: Гимнастика в средних школах со специальной программой по физическому воспитанию	51
***: О прыжке в длину и о тройном прыжке	26	Ф.Л. ФРАЦЕЙ: Предложения за единой терминологии для румынского языка и первые ступени в обучению жудо	54
***: Для обогащения опыта тренеров в метании	31	***: „Три раунда“ (Жизнь Валерия Брумеля)	58
A. СТРОЕСКУ: Музыкальное сопровождение в гимнастике	34	***: Международное совещание по вопросам гимнастики в Бухаресте	62
G. ХАРАЛЯМБИЕ, ЭФ. КЕРТЕШ, Т. АЛЕКСАНДРЕСКУ: Резуль-			

SOMMAIRE

*** : Le rôle de l'entraîneur dans le travail d'instruction et d'éducation du sportif	1	d'investigation au sujet des effets immédiats produits par la pratique de la gymnastique en production	41
V. OPREA: Sur la préparation et l'évolution de l'équipe masculine roumaine de handball a 7 au Championnat du monde — R.F.A., 1961	3	V. M. ZATIPORSKI: Sur la valeur et le système des efforts dans l'entraînement du sportif	45
C. COMARNISCHI: Nouvelles techniques de la XXI-ème édition du championnat du monde de tennis de table de Pékin	16	F. FLORIAN: Sur les colonies des écoliers — le masif Postăvarul	49
*** : Quelques problèmes du sprint	19	N. VIERU: La gymnastique dans les écoles moyennes ayant un programme spécial d'éducation physique	51
*** : Sur le saut en longueur et le triple-saut	26	FL. FRAZZEI: Propos pour une terminologie unitaire en roumain et les premières étapes d'instruction au judo	54
*** : Pour l'enrichissement de l'expérience des entraîneurs pour les épreuves de lancement	31	*** : „Trois reprises“ (La vie de Valeri Brummel)	58
A. STROESCU: L'accompagnement musical en gymnastique	34	*** : La conférence méthodique internationale de gymnastique de Bucarest	62
G. HARALAMBIE, EF. CHERTEȘ, P. ALEXANDRESCU: Résultats			

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA
POPULARĂ ROMÂNĂ

ANUL XIV

Nr. 2/1961

Rolul antrenorului în munca de instruire și educație a sportivilor

Ca urmare a condițiilor tot mai bune create de partid și guvern mișcarea sportivă din patria noastră a cunoscut în anii regimului democrat-popular o dezvoltare fără precedent. Sportul din țara noastră, odinioară necunoscut pe plân mondial, a ajuns astăzi să fie apreciat în cele mai îndepărtate colțuri ale lumii. Baza largă de mase a activității sportive, dezvoltarea continuă a bazei materiale moderne, munca devotată desfășurată de sportivi și de activiști sportivi sub conducerea permanentă a organelor și organizațiilor de partid au dus la afirmarea permanentă a sportului nostru de performanță.

Un rol important în obținerea performanțelor de valoare, în formarea sportivului de tip nou, devotat patriei și partidului, îl are antrenorul. Cheia succeselor antrenorului constă în înțelegerea unității de nedespărțit ce trebuie să existe între munca de instruire și educație care, de fapt, formează două laturi ale aceluiași proces. Mulți antrenori au înțeles și aplică în practică cu simț de răspundere această problemă, se ocupă atât de instruirea tehnică și tactică cât și de educarea sportivilor, de formarea calităților lor morale și de voință.

Munca educativă, ca latură a procesului de pregătire a sportivului este foarte complexă, iar reușita ei depinde de caracterul organizat pe care-l îmbracă, de conținutul de idei, de perseverență și de varietatea formelor. Superficialitatea, desfășurarea la întâmplare, fără conținut adecvat și fără perspectivă a muncii de educație nu numai că nu ajută, dar de cele mai multe ori dăunează sportivului.

În procesul pedagogic de instruire și de educație a sportivilor noștri antrenorul are menirea să contribuie la aplicarea în practică a politicii partidului și guvernului cu privire la formarea omului de tip nou — omul societății socialiste.

Antrenorul care ocupă locul central în cadrul procesului instructiv-educativ al sportivilor, trebuie să țină cont de faptul că el are datoria să contribuie la formarea sportivilor nu numai din punct de vedere sportiv, ci și din punct de vedere educativ, ajutându-i să-și dezvolte concepția sănătoasă despre viață, dragostea pentru culorile patriei.

Antrenorii noștri educați în spiritul moralei socialiste nu se mai pot situa pe poziția antrenorului burghez care urmărește rezultatele sportive cu orice preț, ci au datoria să pună mai presus de toate principialitatea, corectitudinea și cinstea, calități pe care trebuie să le însușească și sportivilor pe care-i antrenează.

În realizarea sarcinilor de mare răspundere ce-i revin în această direcție fiecarei antrenor, este foarte important faptul că acesta să constituie permanent un exemplu demn de urmat pentru toți sportivii din cadrul secției, clubului sau asociației unde lucrează. Legătura indisolubilă ce trebuie să existe între vorbă și faptă dă antrenorului o autoritate crescândă în fața elevilor săi. De asemenea, în activitatea sa antrenorul trebuie să dea permanent dovadă de o înaltă principialitate, de inițiativă și de pricepere în folosirea celor mai adecvate metode și forme, cu ajutorul cărora să însușească sportivilor săi calitățile morale și de voință specifice sportivului de tip nou.

În munca de educație a sportivilor antrenorul are datoria să folosească totalitatea formelor și mijloacelor ce-i stau la dispoziție. O problemă de cea mai mare importanță

o constituie stimularea încadrării sportivilor la formele învățămîntului politic de partid și U.T.M. de la locul de muncă al fiecăruia, pregătirea temeinică și participarea activă la discuții în cadrul acestora etc.

Un rol important în procesul de educație a sportivilor îl are munca. Participarea directă la procesul de producție, contribuția la opera de desăvîrșire a construcției socialiste în țara noastră dă sportivului un prilej de adevărată mîndrie patriotică. Și în această direcție rolul antrenorului este deosebit de mare, el fiind acela care cu răbdare și pricepere să îndrume încadrarea și participarea directă la procesul de producție a fiecărui sportiv, în funcție de calificarea ce o deține. În același fel trebuie să procedeze și cu sportivii care sînt elevi sau studenți, sau cu cei care-și completează studiile în cadrul școlilor serale.

În acest sens antrenorul are datoria ca permanent să fie în legătură cu propagandiștii de la cercurile de învățămînt politic, cu conducătorii secțiilor de la locul de muncă, sau cu profesorii din cadrul școlilor unde învață sportivii săi. Această legătură îi va da posibilitatea să cunoască permanent munca fiecărui sportiv și să acționeze în funcție de particularitățile fiecăruia pentru ajutorarea acestora.

Atitudinea unor antrenori care au mers pînă la scoaterea din echipă a unor sportivi sau nu au acordat permisiunea de a participa la campionate acelora care stau slab cu învățătura sau au o comportare necorespunzătoare în societate, s-a dovedit a fi pozitivă, contribuind la remedierea lipsurilor acestor sportivi.

O preocupare de seamă a antrenorilor trebuie să o constituie felul cum își petrec timpul liber sportivii pe care-i pregătesc, să cunoască viața personală a fiecăruia, înclinațiile lor, condițiile de viață pe care le au sportivii și în funcție de aceasta să contribuie la organizarea petrecerii în mod plăcut și util a timpului lor liber. În acest sens se pot organiza vizionarea în colectiv și împreună cu familiile sportivilor a unor spectacole teatrale și cinematografice, audii muzicale, vizitarea unor expoziții, muzee, monumente istorice etc. În organizarea timpului liber să se țină cont de folosirea unor mijloace cît mai variate, iar programul să fie util, recreativ și distractiv.

În deplasările făcute în țară și în străinătate antrenorul are prilejul să contribuie la educația sportivilor, organizînd vizite la diferite locuri istorice, muzee, expoziții etc. Cu acest prilej sportivii pot cunoaște în mod concret multe din frumusețile și bogățiile patriei noastre, anumite aspecte din tezaurul culturii universale, superioritatea de necontestat a lagărului socialist asupra celui capitalist etc.

O metodă deosebit de eficientă ce stă la îndemîna fiecărui antrenor este crearea unui puternic curent de opinie în rîndul sportivilor, ca o latură de seamă a principiului pedagogic enunțat de A. S. Makarenko „educarea în colectiv, prin colectiv și pentru colectiv”. Folosind acest puternic curent de opinie împotriva acelora care au încă manifestări negative în comportarea lor în viața socială și pe terenurile de sport, antrenorul nu va fi singurul care va lua poziție, ci va avea alături de el marea masă a sportivilor din secția sau echipa pe care o pregătește.

Avînd în permanență trează conștiința îndatorii de educator, muncind cu perseverență sub conducerea și îndrumarea organizațiilor de partid, antrenorii au toate posibilitățile de a duce la bun sfîrșit sarcina de mare răspundere pe care o au de-a forma sportivi cu o conduită morală corespunzătoare, bine pregătiți din punct de vedere al specialității sportive, capabili să lupte cu mult succes pentru ridicarea pe culmi tot mai înalte a gloriei sportive a patriei noastre.

Muncind cu simț de răspundere pentru îmbinarea celor două laturi ale procesului de pregătire a sportivilor — instruirea și educația — antrenorii au posibilitatea să răspundă cu cînte încredere ce le-a fost acordată de partid și guvern și condițiilor tot mai bune pe care statul nostru le creează pentru dezvoltarea mișcării sportive din patria noastră, Republica Populară Romînă.

Despre pregătirea și comportarea echipei masculine a R.P.R. de handbal în 7 la Campionatele mondiale din R.F.G. 1961

VLASE OPREA
antrenor emerit

Edizia 1960/61 a Campionatelor mondiale de handbal în 7 s-a bucurat de o mare atenție, fiind considerată de lumea sportivă ca unul dintre cele mai importante evenimente sportive din această perioadă. La aceste campionate s-a înregistrat un număr record de participanți: 22 de echipe, majoritatea lor fiind puternice și valoroase.

La aceste campionate handbaliștii romini au reprezentat cu cinste mișcarea sportivă din țara noastră, aducând glorie culorilor țării noastre.

Turneul final al Campionatelor mondiale a fost un mijloc excelent de verificare a stadiului de pregătire și nivelului tehnico-tactic pe care l-a atins handbalul în 7 în țara noastră în ultimii 3 ani, comparativ cu cel practicat de cele mai bune echipe din lume. De asemenea Campionatele mondiale au fost un bun prilej de confirmare a justetei noii orientări adoptate în handbalul în 7, în ceea ce privește pregătirea în perspectivă a jucătorilor, alegerea conținutului muncii de instruire, precum și perfecționarea concepției de joc.

La această ediție a Campionatelor mondiale echipa reprezentativă a țării noastre a înregistrat rezultate excepționale, clasându-se pe primul loc și cucerind astfel titlul de campioană mondială. La palmaresul echipei naționale s-au mai adăugat o serie de victorii de mare prestigiu asupra unor echipe bine pregătite. În total jucătorii au susținut 9 întâlniri, dintre care au câștigat 8 și au pierdut una singură (cu Cehoslovacia în calificări).

Țara noastră s-a clasat pe primul loc în lume, înaintea unor echipe valoroase, câștigând pe merit în urma unei superiorități clare și incontestabile din toate punctele de vedere.

În acest articol vom arăta succint felul în care s-a pregătit și comportat echipa noastră de handbal.

SELECȚIONAREA JUCĂTORILOR

Selecționarea jucătorilor în echipa reprezentativă s-a făcut pe baza unor criterii obiective și juste. Ne-am propus să efectuăm selecționarea în așa fel, încât să alcătuim un colectiv organizat și sudat din toate punctele de vedere: tehnic, tactic și moral, să formăm o echipă în adevăratul sens al cuvântului.

Criteriile principale care au stat la baza selecționării au fost următoarele:

- selecționarea majorității jucătorilor pentru scheletul naționalei, dintr-o singură echipă, campioană a țării, Dinamo București, care s-a pregătit timp de 4 ani, sub conducerea unui tehnician care în același timp a fost numit și antrenorul echipei naționale;

- în alegerea componentilor lotului s-a urmărit căutarea unor jucători de perspectivă;
- studierea posibilităților jucătorilor de a corespunde orientării generale a jocului colectiv, cerințelor handbalului în 7 modern, în care trebuiau să facă față în egală măsură atât jocului de atac cit și celui de apărare;

- de asemenea în selecționarea jucătorilor s-a ținut seama de posturile pe care le pot ocupa jucătorii în aplicarea diferitelor sisteme de joc în atac și apărare.

Criteriile de selecționare au determinat ca echipa noastră să fie formată din cei mai buni jucători din țară, iar unii din ei au fost apreciați de către tehnicienii și ziaristii străini ca fiind printre cei mai buni din lume.

De exemplu: Ivănescu, Redl, Costache II, Hnat, Moser, Telman ș.a.

Factorul principal în ridicarea măiestriei sportivilor l-a constituit, în primul rând, pregătirile intense și neobosite de-a lungul a 4 ani, având un caracter științific. Pregătirile s-au făcut pe baza planului de perspectivă. El ne-a permis desfășurarea activității în mod

științific, sistematic și continuu, în care realizarea obiectivelor intermediare subordonate celor principale, ne-au asigurat atingerea scopului final, participarea în condițiuni optime la Campionatele mondiale.

Învățînd din experiența Campionatelor mondiale ediția 1956—1957, ne-am dat seama că drumul spre primele locuri poate fi parcurs numai printr-o muncă susținută, timp de mai mulți ani. Din această cauză pregătirile pentru Campionatele mondiale le-am început imediat după participarea la ediția trecută, pe baza unui plan de perspectivă. În fiecare an s-au rezolvat sistematic diferite sarcini ce au decurs din planul general. Rezolvarea acestor sarcini — printre care cităm ca cea mai importantă perfecționarea tehnică și tactică — s-a realizat datorită specializării tehnicii și tacticii accentuate în domeniul handbalului redus. Îndeplinirea acestor obiective ar fi fost imposibilă dacă s-ar fi mers pe linia practicării în principal a handbalului în 11 și secundar a handbalului în 7.

Consider că ritmul de pregătire și perfecționare s-a accelerat prin alegerea handbalului în 7 ca specializare principală, de către unele echipe fruntașe, de exemplu Dinamo București. Pozitivă și de mare importanță a fost și organizarea înainte de Campionatele mondiale a primului campionat R.P.R. de handbal în 7. Această măsură a determinat ca majoritatea jucătorilor selecționați în lotul R.P.R. să dispună de o perioadă de pregătire îndelungată, ceea ce a contribuit în mod efectiv la progresul echipei și ridicarea măiestriei sportivilor fruntași. Cele 3 luni de pregătire și practicare, ce s-au acordat în trecut echipelor de handbal redus, au fost cu totul insuficiente. În acest scurt interval de timp nu s-a putut face o pregătire sistematică și nu s-au putut însuși temeinic elementele tehnice și tactice. În același timp, prin trecerea de la handbalul de sală la practicarea handbalului în 11 în timpul verii se pierdea totul și în următorul sezon de iarnă trebuiau să se înceapă din nou pregătirile. Asigurarea practicării handbalului în 7 printr-o activitate continuă și sistematică a fost factorul cel mai important și totodată hotărîtor în ridicarea nivelului performanțelor sportive în această disciplină.

JUDICIOASA ÎNTOCMIRE A CALENDARULUI COMPETIȚIONAL INTERNAȚIONAL

În cadrul pregătirilor planificate în perspectivă un rol deosebit l-a avut angrenarea handbaliștilor din lotul reprezentativ într-o activitate competițională internațională intensă. Au fost perfectate o serie de întâlniri internaționale interjării și intercluburi. S-a participat cu regularitate la Cupa Campionilor Europeni și s-a organizat cu multă competență și răspundere Cupa orașului București, devenită tradițională, la care au fost invitate echipe ce se numără printre cele mai bune în Europa.

Judicioasa întocmire a calendarului competițional a contribuit efectiv la dobîndirea succeselor sportive la Campionatele mondiale ediția 1960—61, jucînd un rol important în acumularea unei bogate experiențe de concurs și în perfecționarea concepției moderne de joc. La noi în țară handbalul în 7 se practică numai de cîțiva ani. Din această cauză dispuneam de un slab material documentar. Pentru activitatea sportivă de performanță aceste materiale s-au dovedit a fi cu totul insuficiente.

Față de dezvoltarea într-un ritm accelerat a handbalului în 7 din țara noastră, s-a impus în fața tehnicienilor sarcina de a studia, de a perfecționa elementele tehnice și tactice de bază. Devotamentul, pasiunea și capacitatea profesională a antrenorilor au făcut ca handbalul redus să progreseze uimitor într-un timp record. Prin participarea în competițiile internaționale am avut posibilitatea să verificăm în practică cunoștințele de care dispunem comparativ cu cele ale unor echipe fruntașe. Verificarea pe plan internațional ne-a fost de mare preț.

PREGĂTIREA ECHIPEI REPREZENTATIVE

An de an, cunoștințele noastre au sporit, s-a ridicat necontenit nivelul tehnic și tactic al echipelor. La antrenamentele comune ale lotului național s-a pus accentul în deosebi pe omogenizare și perfecționare. Procesul de instruire s-a desfășurat pe baza unui grafic general al antrenamentelor, ce s-a alcătuit ținîndu-se seamă de pregătirea individuală și colectivă, de varietatea în muncă, de creșterea treptată și alternarea eforturilor (intense, maxime și scăzute).

PERIODIZAREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Procesul de instruire și antrenament a fost organizat într-un ciclu alcătuit din 3 perioade:

- I. Perioada pregătitoare între 10 iulie—7 noiembrie 1960
 - II. Perioada precompetițională între 7 noiembrie 1960—9 ianuarie 1961
 - III. Perioada competițională între 9 ianuarie—12 martie 1961
- Fiecare perioadă a cuprins mai multe etape, după cum urmează:

I. PERIOADA PREGĂTITOARE 10 iulie—7 noiembrie 1960

Subperioada I, 10—23 iulie 1960

S-a pus accent pe cunoașterea stadiului de pregătire, a calităților și posibilităților jucătorilor tineri, care au avut perspective de a fi promovați în echipa reprezentativă; selecționarea jucătorilor în echipa națională pentru Campionatele mondiale.

Subperioada a II-a, 23 iulie—16 octombrie 1960

S-a definitivat în linii mari o selecționată de 22—24 sportivi care și-au început pregătirile în cadrul colectivelor sportive de care aparțin.

În instruirea jucătorilor selecționați s-a urmărit realizarea obiectivelor în domeniul pregătirii fizice, tehnice și tactice, prevăzute în planurile individuale de antrenament, întocmite de antrenorul selecționatei și aprobate de Colegiul central de antrenori. S-a recomandat ca pregătirea handbaliștilor selecționați să se facă pe baza unui ciclu săptămânal de 5 antrenamente, dintre care 3 individualizate și 2 colective.

Între 19—21 august echipa Dinamo București, în componența căreia au intrat 11 jucători selecționați, s-a deplasat în R.S. Cehoslovacă, participând la un turneu internațional în orașul Prešov.

În această etapă s-au urmărit realizarea următoarelor obiective generale: participarea jucătorilor componenți ai selecționatei R.P.R. în cadrul echipelor de club, în campionatul R.P.R. de handbal în 7, cu randament crescut; asigurarea refacerii organismului, intrării treptate în formă a jucătorilor care au fost selecționați în echipa de handbal în 11, pentru deplasarea în China și Japonia; ridicarea neconținută a nivelului de pregătire în vederea perfecționării fizice, tehnice și tactice.

Subperioada a III-a, 16 octombrie—16 noiembrie 1960

În urma desfășurării antrenamentelor selecționatei, în prima jumătate a anului s-a observat un progres general tehnic și tactic față de anii trecuți. Sportivii selecționați s-au prezentat cu o pregătire superioară, datorită adâncirii specializării tehnice și tactice la handbal în 7, realizată printr-o activitate continuă și îndelungată. Pe lângă realizări s-au remarcat și o serie de lipsuri pe care ne-am propus să le lichidăm.

Obiectivele generale: asigurarea odihnei active după terminarea campionatului republican de handbal în 7; întărirea și îmbunătățirea stării sănătății, a calităților fizice și morale; formarea coeziunii echipei din toate punctele de vedere.

Obiective ale muncii de instruire

Pregătirea fizică: perfecționarea pregătirii fizice generale și speciale cu accent pe: mărirea vitezei de alergare; dezvoltarea detentei; mărirea mobilității și supleței; mărirea rezistenței în regim de viteză; mărirea vitezei de reacție și execuție a portarilor, îmbunătățirea reflexelor lor.

Pregătirea tehnică: perfecționarea procedeele tehnice de bază și însușirea unor procedee tehnice noi, specializate pe posturi cu accent pe: perfecționarea mișcării în teren (apărare și atac); perfecționarea prinderilor și a paselor din alergare rapidă și continuă, urmărirea unei precizii și eficacități maxime; perfecționarea tehnicii plecărilor și a prinderii mingilor pe contraatac; perfecționarea aruncărilor la poartă, individualizate pe jucători și pe posturi, pe care sportivii selecționați le vor ocupa în echipa națională; îmbunătățirea

și corectarea jocului de apărare prin perfecționarea tehnicii individuale; pentru portari, perfecționarea tehnicii și mărirea preciziei aruncărilor pe contraatac; perfecționarea tehnicii mișcărilor în teren și în spațiul porții, când echipa se află în atac sau în apărare.

Pregătirea tactică: însușirea tacticii de echipă.

În apărare: perfecționarea apărării combinate 5 + 1 ca sistem de bază; însușirea sistemului de apărare om la om; perfecționarea tacticii trecerii din atac în apărare.

În atac: perfecționarea contraatacului cu unul sau două virfuri de contraatac; perfecționarea atacului cu un pivot din așezare 2---1---3; predarea primelor cunoștințe în legătură cu organizarea și dezvoltarea tactică a atacului pozițional împotriva zonei suedeze 3---3.

Pregătirea morală și de voință: formarea deprinderilor de a lucra într-un cadru organizat și disciplinat; crearea unității morale a echipei și unei atmosfere sănatoase de lucru; prelucrarea obiectivelor și stimularea interesului sportivilor în vederea mobilizării lor la realizarea acestora.

Pregătirea teoretică: organizarea sedințelor pentru predarea și însușirea teoretică a sistemelor de bază în apărare și în atac.

La antrenamente s-a urmărit lucrul de mare intensitate, cu o durată mică, asigurându-se un conținut variat. Antrenamentele în aer liber au durat între 60 min. până la 90 min. S-au folosit jocuri ajutătoare și sporturi complementare. De asemenea s-au susținut jocuri de verificare. În cadrul jocurilor oficiale și al celor de antrenament s-a încercat să se alcătuiască formația de bază probabilă pentru a realiza din timp formarea coeziunii tehnice, tactice și morale ale echipei.

II. PERIOADA PRECOMPETIȚIONALĂ 7 noiembrie 1960—9 ianuarie 1961

Subperioada I, 7 noiembrie—18 decembrie 1960

Pregătirile s-au axat pe eliminarea lipsurilor scoase în evidență cu ocazia jocurilor de verificare, dintre care cele mai importante au fost lipsurile cu privire la organizarea și desfășurarea atacului pozițional. În același timp s-a căutat să se realizeze pregătirea tehnico-tactică în funcție de adversarii pe care urma să-i întâlnim.

Subperioada a II-a, 18 decembrie 1960—9 ianuarie 1961

S-au efectuat pregătiri în vederea jocului de calificare de la Moscova cu echipa U.R.S.S. S-a lucrat după ciclul de 3 antrenamente consecutive: 2 într-o zi (dimineața și după-amiază) și unul în dimineața zilei următoare, iar a doua zi urma o după-amiază liberă, după care ciclul se repeta. În antrenamentele de dimineață s-a efectuat pregătirea fizică, tehnică și tactică individualizată, iar în colectiv s-a realizat perfecționarea tacticii de apărare. În antrenamentele de după-amiază se insista asupra pregătirii tactice colective în atac (sisteme, circulații și combinații tactice). De asemenea s-a pus accent pe aplicarea și respectarea cu strictețe a disciplinei tactice colective. Durata antrenamentelor a fost de 90—120 minute.

În antrenamentele din prima săptămână s-a pus accentul pe lichidarea lipsurilor, precum și pe perfecționarea tehnică și tactică. În a doua săptămână s-a urmărit verificarea potențialului fizic, tehnic și tactic prin susținerea jocurilor de antrenament și a celor de verificare. Pentru îmbunătățirea calităților fizice speciale s-a efectuat zilnic gimnastică de înviorare individualizată. Din prima săptămână de muncă s-a cristalizat formația care a jucat la Moscova și cu care s-a lucrat temeinic în vederea realizării coeziunii echipei.

III. PERIOADA COMPETIȚIONALĂ 9 ianuarie—12 martie 1961

Subperioada I, 9—29 ianuarie 1961

Se caracterizează printr-o bogată activitate competițională și internațională. Echipa selecționată a susținut 2 jocuri de calificare cu echipa U.R.S.S. și 3 jocuri în Cupa orașului București, organizată la Cluj, în compania echipelor R.P. Ungare, R.P.F. Iugoslavia și U.R.S.S. Jocurile din Cupa orașului București s-au desfășurat în condiții apropiate de cele din turneul final al Campionatelor mondiale.

Întilnirile cu o serie de adversari ne-au permis să tragem concluzia că handbaliștii au atins o formă sportivă bună, înregistrând progrese evidente în pregătirea tehnică și tactică. Paralel cu realizările obținute, au fost scoase la iveală și o serie de lipsuri.

Subperioada a II-a, 29 ianuarie—1 martie 1961

Aceasta este una din cele mai importante etape, în care s-au făcut ultimele pregătiri înainte de plecare. În această subperioadă s-a lucrat cu multă atenție, punându-se accentul pe calitatea muncii în scopul perfecționării și desăvârșirii pregătirilor.

Procesul de antrenament din subperioada a II-a a perioadei competiționale s-a desfășurat pe baza următoarelor obiective generale: perfecționarea fizică, tehnică, tactică și morală pentru a obține forma sportivă maximă în cadrul turneului final, în vederea înregistrării celor mai bune rezultate; alcătuirea unei echipe puternice, capabilă să susțină întâlnirile grele și decisive din R.F.G. cu eficacitate și randament maxim.

Obiective ale muncii de instruire

Pregătirea fizică: perfecționarea pregătirii fizice speciale; mărirea vitezei de deplasare; creșterea vitezei de execuție în minuirea balonului; obținerea unei rezistențe în regim de viteză pe durata unui joc oficial (60 de minute) și chiar mai mult până la 80—90 de minute.

Pregătirea tehnică: perfecționarea procedurilor tehnice și aplicarea lor în condiții de joc; perfecționarea aruncărilor la poartă individualizate pe posturi și pe posibilitățile jucătorilor, mărindu-se eficacitatea lor prin executarea de aruncări puternice, plasate și derutante; specializarea tehnică a unor jucători selecționați pentru executarea aruncărilor directe de la 7 și 9 metri și indirecte de la 9 metri; perfecționarea tehnicii a jocului de apărare (marcări corecte ale adversarilor, blocarea corectă și eficientă a mingilor etc); perfecționarea tehnicii individuale în atac (demarcajul, executarea blocajelor și paravanelor etc).

Perfecționarea tacticii jocului de echipă

În apărare: perfecționarea sistemelor de apărare: apărarea combinată 5+1, 4+2, 3+3, 1+5 și 2+4, apărarea în zonă cu variantele sale, apărarea om la om cu variantele sale; perfecționarea acoperirii spatelui și a retragerii în apărare în funcție de felul cum adversarul își desfășoară contraatacurile; apărarea în cazurile când adversarii au superioritate numerică în atac; perfecționarea tacticii în organizarea apărării împotriva adversarilor care execută aruncări de la 9 metri.

În atac: perfecționarea contraatacului cu variantele sale în funcție de adversari și de dimensiunile sălilor în care vom juca și a atacului pozițional în continuă mișcare împotriva sistemelor de apărare (combinată cu variantele sale; în zonă cu variantele sale; om la om cu variantele sale) a atacului în cazul când echipa are superioritate numerică; a combinațiilor tactice de la 9 m.

Pentru portari

Pregătirea fizică: viteză în execuția aruncărilor pe contraatac; viteză de reacție în respingerea mingilor; rezistență specifică în regim de viteză, prin solicitări repetate în intervale scurte de timp.

Pregătirea tehnică: respingerea corectă și precisă a mingilor insistându-se asupra perfecționării jocului picioarelor; perfecționarea tehnicii aruncărilor pe contraatac, care trebuiau să îndeplinească următoarele condiții: corectitudine, viteză de execuție, precizie în pasare și eficacitate maximă.

Pregătirea tactică: orientare în poartă și plasament; conlucrarea portarului cu apărătorii.

Pregătirea morală și de voință: întărirea simțului de răspundere și a disciplinei; sădirea încrederii în posibilitățile echipei, dezvoltarea stăpînirii de sine în joc; întărirea coeziunii morale și crearea unei atmosfere favorabile de luptă.

Din cele arătate mai sus, ne putem da seama că planul oglindește cele mai importante elemente din pregătirea sportivilor. Ele au fost predate și învățate temeinic în timp de cîțiva ani de zile. În această subperioadă am făcut de fapt numai o trecere în revistă a problemelor enunțate, reamintindu-le și în același timp perfecționându-le.

Ciclul de antrenamente în această perioadă

Ciclul de 3 antrenamente consecutive a cuprins: *primul antrenament*: individualizarea fizică și tehnică; tactică colectivă în apărare.

Al doilea antrenament: joc de verificare; jocuri de antrenament;

Al treilea antrenament: individualizarea tehnică și tactică; tactică colectivă în atac.

În acest interval de timp au fost prevăzute numeroase jocuri de antrenament și de verificare, care s-au organizat după ciclul de jocuri asemănătoare turneului final al Campionatelor mondiale.

Primele jocuri de antrenament au avut loc între două echipe formate din componenții selecționatei, una formată din jucătorii care alcătuiau prima formație și cealaltă din rezerve. S-au mai disputat o serie de jocuri de verificare în deplasare cu adversari valoroși. În diferite jocuri de antrenament am căutat să îngreunăm condițiile, întărind echipe divizionare împotriva cărora s-a luptat cu o formație compusă din 4 jucători de câmp și un portar. Deși erau în inferioritate numerică, s-a cerut ca jocurile să fie câștigate, să se marcheze cât mai multe goluri și în același timp apărarea să primească cât mai puține goluri. Astfel, într-un joc cu Dinamo Bacău, echipa reprezentativă compusă din 5 jucători contra 7. a condus la un moment dat cu scorul de 6—0.

Norme de control

Un factor important în obținerea performanțelor sportive l-a constituit folosirea normelor de control ca mijloc important în dirijarea procesului de antrenament. Datorită normelor de control am reușit de cele mai multe ori să apreciem în mod real gradul de însușire a tehnicii și tacticii, precum și gradul de dezvoltare a calităților fizice și morale. Pe baza datelor obținute prin controalele periodice, am reușit să ne asigurăm o bună orientare în alcătuirea conținutului muncii de instruire și în stabilirea obiectivelor de perspectivă. Verificarea atentă și sistematică a pregătirii cu ajutorul normelor de control ne-a permis obținerea unor date pozitive, care ne-au dat încrederea în justetea căilor alese în munca de instruire planificată în perspectivă. Cunoscând particularitățile jucătorilor, s-au stabilit norme de control cifrice în vederea aprecierii dezvoltării calităților fizice speciale. Pentru aceasta s-au ales ca norme de control o serie de probe atletice specifice handbalului în 7. Rezultatele exprimate în cifre sînt precise și ușor de urmărit. Cu mult mai greu a fost aprecierea gradului de însușire a tehnicii și tacticii, ținînd seama de faptul că activitatea jucătorilor trebuia urmărită în cadrul jocului colectiv. În perioadele de pregătire reprezentativă țării a susținut o serie de jocuri de antrenament, de verificare și oficiale. La fiecare s-a întocmit o foaie de arbitraj în care s-au consemnat o serie de date concrete în legătură cu desfășurarea jocului.

O bună exemplificare se poate face cercetînd procentajele în legătură cu eficacitatea aruncărilor la poartă. Verificarea normelor de control s-a făcut la sfîrșitul celor 3 perioade: pregătitoare, precompetițională și competițională. Aprecierea creșterii performanțelor sportive a avut ca punct de plecare valoarea normelor obținute în perioada pregătitoare și la sfîrșit cele înregistrate în perioada competițională. Între normele inițiale și cele finale s-au fixat norme progresive intermediare, care au fost îndeplinite la sfîrșitul perioadei precompetiționale.

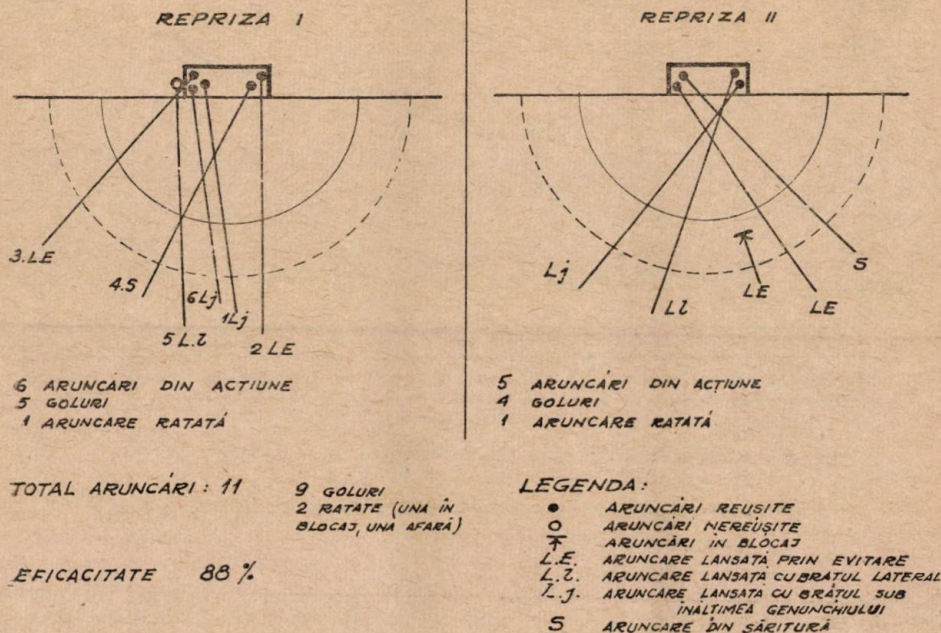
Tabloul normelor de control al aruncărilor la poartă, pe perioade, cuprinde următoarele procentaje:

Pe echipe:

Perioade	Pregătitoare %	Precompe- tițională %	Compe- tițională %
Aruncări la poartă din acțiune	60	80	90
Aruncări libere directe și indirecte de la 9 m	70	85	95
Aruncări libere de la 7 m	80	90	100

Pe lângă datele furnizate de foile de arbitraj s-au mai făcut în timpul jocurilor înregistrări în care se notau în afară de eficacitate și procedeele tehnice de aruncare folosite, precum și greșelile tehnice și tactice săvârșite în decursul întâlnirilor.

Iată un exemplu: înregistrarea aruncărilor la poartă ale jucătorului Petre Ivănescu, în jocul cu selecționata orașului Cluj susținut la Cluj în 20 noiembrie 1960 s-a realizat astfel:



grafic 1

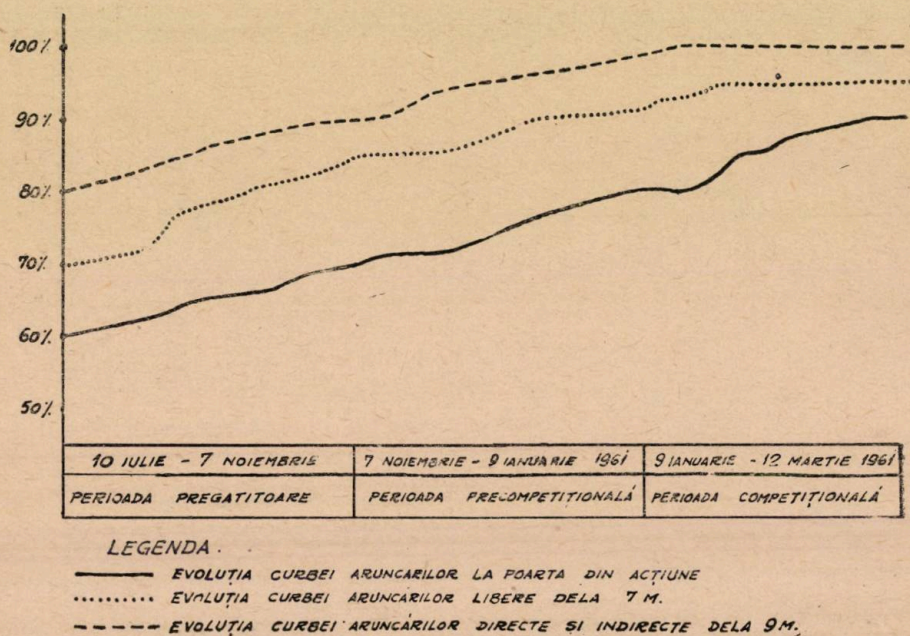
Toate înregistrările aruncărilor la poartă la sfârșitul unei perioade se adunau și se calculau procentajele pe echipe.

În urma înregistrărilor făcute periodic s-a observat că procentajele propuse au corespuns cu cele înfăptuite, remarcându-se îndeosebi aruncările efectuate de jucători de la 7 m. Jucătorul Ioan Moser, specializat în executarea aruncărilor de la 7 m a realizat în turneul final al Campionatelor mondiale, procentajul de 100%. Această constatare este de o importanță foarte mare ținând seama de faptul că în multe jocuri, ratarea unui 7 m putea să însemne pierderea unui joc sau chiar pierderea titlului.

Controlul medical

Un rol important în pregătirea sportivilor l-a ocupat și ajutorul competent acordat de către medicul selecționatei. Între antrenor și medic a existat o strînsă și permanentă colaborare. La începutul fiecărei perioade de pregătire s-a efectuat un control medical general al tuturor sportivilor solicitați și selecționați. De asemenea, zilnic dimineața și apoi seara după antrenamente, precum și în timpul desfășurării ședințelor de antrenamente, s-au cules regulat date în legătură cu starea sănătății jucătorilor. Datele medicale obținute, înregistrate în fișele individuale de autocontrol ale sportivilor, au dat antrenorului o serie

Graficul eficacității aruncărilor la poartă, urmărite în decursul celor 3 perioade de pregătire este următorul:



grafic 2

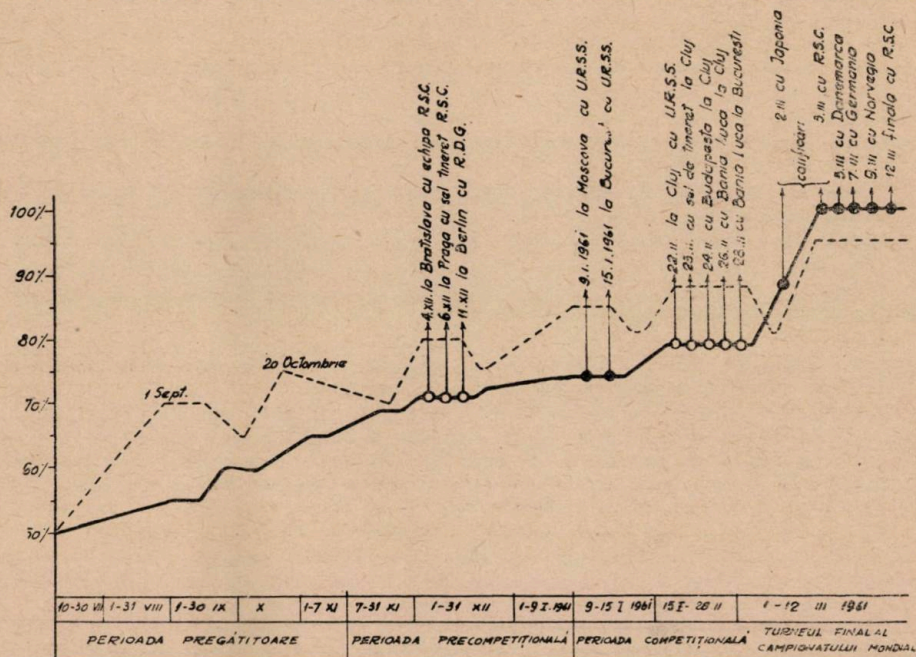
de indicații importante în vederea stabilirii conținutului procesului de instruire antrenament. Totodată ele au contribuit efectiv la: accelerarea vindecării diferitelor traumatisme survenite în timpul antrenamentelor; la întocmirea judicioasă a alimentației sportive în funcție de efortul depus la antrenamente și de specificul individual; la utilizarea principiului pregătirii organismului pentru eforturi mari, în vederea obținerii celei mai bune forme sportive în turneul final al Campionatelor mondiale.

OBȚINEREA FORMEI SPORTIVE MAXIME LA CAMPIONATELE MONDIALE

Forma sportivă a evoluat progresiv, în strânsă legătură cu evoluția curbei efortului și ea a fost obținută printr-o justă orientare în metodică și regimul de antrenament, completate printr-un riguros control medical. În planurile de pregătire de-a lungul perioadelor de antrenament, evoluția formei sportive și a curbei efortului a avut următoarea reprezentare grafică (grafic 3).

Studiind cu atenție evoluția formei sportive ne putem da seama că între reprezentarea grafică și rezultatele reale obținute în practică, există o concordanță îmbucurătoare. La începutul pregătirilor forma sportivă a prezentat o serie de indici scăzuți scoși în evidență și prin obținerea unor rezultate mai mult sau mai puțin satisfăcătoare. De exemplu rezultatele obținute în turneul din decembrie 1960, în R.S.C. și R.D.G. Prin desfășurarea corectă a sistemului de antrenament s-a urmărit o continuă creștere a indicilor calitativi ai capacității de muncă. În prima parte a pregătirilor în perioada pregătitoare și precompetițională până la primul joc de calificare cu U.R.S.S., în vederea obținerii unei forme sportive la un nivel mai ridicat, s-a lucrat măbindu-se volumul muncii de antrenament și consistența ei. De asemenea, în antrenamente s-au folosit eforturi de intensitate foarte mare, ținându-se seama de particularitățile individuale ale sportivilor și indicațiile medicului bazate pe controale medicale zilnice. Datorită justeii orientări în metodică de antrenament,

verificată și ameliorată în permanență în practică, la care a contribuit și faptul că handbaliștii s-au antrenat sistematic 4 ani consecutiv, s-a obținut o formă sportivă ridicată într-un timp relativ scurt. Prima parte a perioadei precompetiționale bogată în întâlniri internaționale, în care echipa noastră a obținut o serie de performanțe bune, se remarcă printr-un progres continuu ce ne-a sporit încrederea în munca de pregătire desfășurată în vederea obținerii formei sportive optime la Campionatele mondiale. În partea a doua a perioadei competiționale s-a acordat o atenție foarte mare: lichidării



LEGENDA

- EVOLUȚIA FORMEI SPORTIVE
- - - EVOLUȚIA CURBEI EFORTULUI
- JOCURI INTERNAȚIONALE DE VERIFICARE
- JOCURI INTERNAȚIONALE OFICIALE

grafic 3

lipsurilor tehnice și tactice observate în timpul jocurilor internaționale, susținute anterior, perfecționării calitative a elementelor tehnice și tactice, aducându-se ultimele completări și corectări; pregătirii morale și de voință pentru marile încercări din cadrul turneului final.

Toate cele arătate mai sus ne-au permis să intrăm în turneul final cu o echipă ai cărei jucători au deținut o formă sportivă maximă. De aceea, echipa noastră s-a caracterizat printr-o înaltă capacitate de muncă, o mare putere de concentrare, o rapidă adaptare la efort și de capacitate de refacere a organismului după efort. În tot timpul turneului jucătorii s-au simțit în plenitudinea forțelor, au executat în cele mai grele condiții, precis și corect, elementele tehnice și tactice corespunzătoare cerințelor și au dat dovadă de o mare putere de luptă și de un înalt patriotism.

COMPORTAREA ECHIPEI NOASTRE LA CAMPIONATELE MONDIALE

În turneul final al Campionatelor mondiale din R.F.G. s-au calificat 12 echipe care au fost împărțite în 4 serii.

Noi trebuia să susținem în serie două jocuri: cu Japonia și R.S. Cehoslovacă. Din serie se calificau numai echipele clasate pe primele două locuri, urmînd ca o echipă să fie eliminată.

În primul joc în 2 martie la Hassloch am întâlnit echipa Japoniei, un adversar necunoscut și în același timp capabil să ne furnizeze surprize. Din aceste motive jocul se anunța a fi dificil mai ales că această partidă trebuia câștigată cu orice preț ca să ne putem asigura calificarea în turneul final.

În acest meci echipa a jucat crispat, sub posibilitățile ei, depășindu-și adversarul abia în repriza a doua și câștigând cu scorul de 29—11.

Cel de al doilea joc l-am susținut în compania echipei R.S. Cehoslovace, care deși nu mai prezenta importanță în ceea ce privește calificarea, era hotărât în stabilirea seriei în care urma să jucăm. Dacă învingeam, ne calificam într-o serie mai ușoară, cu Franța, Islanda și Suedia și aveam deci posibilitatea de a ocupa un loc mai bun în clasament.

Prima întâlnire cu echipa cehoslovacă a avut loc la Freiburg. A fost un joc spectaculos care s-a desfășurat într-o atmosferă sportivă desăvârșită. Ambele echipe au prestat un joc de bună factură tehnică aplaudat de spectatori. Învingători au fost cehoslovacii cu scorul de 12—8.

Urma să jucăm în cea mai grea serie unde oricare dintre echipe putea să ocupe primul sau ultimul loc.

Fiind considerați printre adversarii mai puțin periculoși s-au stabilit etapele în felul următor: primul joc cu Danemarca, al doilea cu Germania și ultimul cu Norvegia.

Întîlnirea cu Danemarca s-a desfășurat într-o atmosferă încordată determinată de dificultatea și importanța acestui meci. Ne dădeam perfect de bine seama că orice înfrângere în serie însemna căderea cu cel puțin două locuri în clasament și fără să existe posibilitatea reabilitării pozițiilor pierdute. Conștienți de valoarea adversarilor, totuși nu ne-am lăsat intimidati și am început jocul cu mult curaj și încredere.

La început partida s-a desfășurat sub semnul egalității, conducerea a alternat. La scorul de 4—4 danezii au forțat, echipa noastră a înregistrat o perioadă de cădere și adversarii au reușit să conducă cu 3 goluri (7—4 pentru Danemarca). Cîteva schimbări în formație și o mai mare atenție în organizarea circulațiilor tactice în atac, duc la reducerea handicapului și scorul la pauză devine 6—7. În repriza a II-a am luat conducerea pe care nu am mai cedat-o și am terminat învingători cu 15—13.

Imediat după terminarea jocului cu Danemarca gândurile noastre s-au îndreptat către întîlnirea cu echipa unită a Germaniei. Am studiat amănunțit adversarul, ne-am pregătit să le dăm o replică cit mai dirză și să ne apărăm șansele cu toată hotărîrea.

Echipa unită a Germaniei am întîlnit-o la Krefeld în fața a 5.000 de spectatori. Jucătorii noștri au luptat cu dirzenie, și am obținut o victorie categorică la scorul de 12—9 (7—5). De la începutul și pînă la sfîrșitul jocului, am condus cu 3—4 goluri diferență. Jocul s-a desfășurat sub puternica dominare a echipei noastre, care s-a impus prin adoptarea unei tactici superioare de joc, față de care adversarul nu a reușit să găsească nici o soluție de evitare a înfrîngerii. Victoria asupra echipei unite a Germaniei ne-a asigurat participarea în finală, aceasta fiind un rezultat de mare prestigiu pentru handbalul din țara noastră.

La Münster am întîlnit selecționata Norvegiei. A fost cel mai greu și cel mai dramatic meci din serie. Spectatorii au încurajat pe norvegieni în speranța că noi vom pierde și primul loc în serie va fi ocupat de echipa unită a Germaniei.

În prima repriză am condus cu 9—6, dar în cea de a doua repriză norvegienii au egalat și au luat conducerea cu 12—11. În aceste momente grele, echipa noastră nu s-a pierdut, a dat dovadă de maturitate în joc, acționînd atent și clar, impunîndu-și superioritatea tehnică și mai ales tactică, câștigînd astfel partida cu scorul de 16—14.

Cu acest joc echipa țării noastre a terminat neînvinsă în cele 3 meciuri din grupa A, calificîndu-se în finală cu selecționata R.S. Cehoslovace.

Succesele sportive ale echipei romîne și cehoslovace au fost pe larg comentate în presă. La finala din Dortmund au asistat 22.300 de spectatori.

În acest joc scorul l-a deschis echipa romînă, cehoslovacii au egalat și au luat conducerea, noi din nou am egalat și astfel s-a mers pînă la pauză. Prima repriză s-a terminat cu scorul de 4—4. Repriza a doua nu s-a deosebit prea mult de prima terminîndu-se jocul la egalitate 7—7.

Pe baza regulamentului s-a acordat prima prelungire urmînd să se dispute două reprize a 5 minute. În prima repriză din prelungiri echipa cehoslovacă a atacat cu multă hotărîre poarta noastră. Apoi am intrat în posesia balonului și în decursul a cîtorva minute

s-au succedat cu repeziciune faze după faze la ambele porți. Cu toate acestea echipa noastră a jucat mai bine, combinând rapid și dominând din ce în ce mai evident și mai autoritar.

Golurile s-au înscris abia în repriza a doua, prin două aruncări libere de la 7 m, una în favoarea noastră și a doua egalizatoare executată de cehoslovaci. Scor 8—8.

Din nou s-a acordat o prelungire de 2 reprize de 5 minute. Toți spectatorii au urmărit încordați partida, încurajând ambele echipe. În această prelungire echipa română a atacat dezlănțuit, aplicând o serie de circulații și combinații bine orientate tactic și a pus în mare dificultate apărarea cehoslovacilor care în cele din urmă a cedat.

Am învins cu scorul de 9—8, iar golul victoriei a fost înscris printr-un plonjon spectaculos de către cel mai tânăr jucător al echipei, pivotul nostru, Mircea Costache II.

După finală, spectatorii au inundat terenul, felicitând și purtând pe brațe pe handbaliștii români. În aclamațiile miilor de spectatori prezenți în sală, Hans Baumann, președintele Federației Internaționale de Handbal, a înmănat jucătorilor noștri, Cupa de campioni ai lumii. În același timp s-a înălțat încet, pe cel mai înalt catarg, drapelul țării în acordurile imnului scumpei noastre patrii, Republica Populară Română. A fost cel mai înălțător moment din viața noastră.

A doua zi am părăsit Duisburgul și ne-am îndreptat spre Franța. La Paris am fost întâmpinați cu multă căldură. De aici am plecat spre orașul Dijon, unde am susținut primul joc în Franța în compania unei selecționate locale, pe care am întrecut-o cu scorul de 33—16. Echipa noastră a făcut o demonstrație reușită care a plăcut publicului spectator, ce a aplaudat minute în șir pe proaspeții campioni mondiali.

De la Dijon ne-am întors la Paris pentru a susține ultimul și cel mai greu joc, avînd ca adversar naționala Franței.

La Paris, echipa română a înregistrat o nouă victorie la un scor categoric (25—6) impunîndu-se adversarilor și demonstrînd superioritatea școlii românești de handbal.

CONCEPȚIA NOASTRĂ DE JOC ȘI ȘCOALA ROMÎNEASCĂ DE HANDBAL

Justa orientare în procesul de instruire-antrenament, ce s-a desfășurat la un nivel superior, a determinat în cursul a 3—4 ani de pregătire formarea unei concepții moderne de joc a echipei noastre. La început tinăra și începătoare, concepția noastră de joc s-a conturat din ce în ce mai bine, perfecționîndu-se și ajungînd să fie apreciată printre cele mai bune din lume.

Ciștișînd cea de a IV-a ediție a Campionatului mondial echipa română s-a comportat excepțional, avînd la bază o pregătire superioară. Noi am studiat acest joc, și nu am copiat stilul scandinav, german sau cehoslovac. Pe arena internațională a apărut o nouă școală de handbal, „școala romînească”, care și-a impus superioritatea în fața celorlalte. Ne-am creat un stil și o concepție proprie de joc cu care am triumfat asupra școlii nordice și a școlii Europei Centrale. Școala romînească de handbal s-a născut și s-a perfecționat în cadrul echipelor fruntașe ale țării noastre, avînd la bază minunatele condiții create de regimul democrat popular mișcării sportive din țara noastră.

PRINCIPALELE CARACTERISTICI ALE ȘCOLII ROMÎNEȘTI DE HANDBAL ÎN 7

— Prestarea unui joc dinamic, spectaculos, ale cărui acțiuni sînt subordonate în întregime obținerii unei eficacități maxime.

— Participarea jucătorilor atît în apărare cît și în atac cu randament crescut și egal, prin specializarea tehnică și tactică la un nivel superior în ambele compartimente.

— Aplicarea precisă și eficientă a celor mai principale sisteme de apărare cu variantele sale (combinată, om la om, în zonă) orientate spre destrămarea organizată și rapidă a acțiunilor ofensive ale adversarilor.

— Intervenții în apărare bazate pe un marcaj corect, determinat de o bună pregătire tehnică.

— Apărarea acționează coordonat și în colectiv.

— S-a dat o atenție deosebită perfecționării sistemului de apărare combinată, deoarece acesta corespunde particularităților jucătorilor echipei naționale, le dă posibilitatea să se adapteze condițiilor de joc cu o mai mare ușurință.

— Asigurarea echilibrului defensiv și a trecerii organizate și în cel mai scurt timp din atac în apărare.

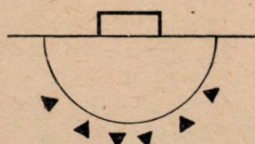
- Atac pozițional organizat și colectiv promovându-se jocul în continuă mișcare.
- Utilizarea atacului cu unul sau mai mulți pivoți efectuat prin circulații bine orientate spre poartă, în care se folosesc ca elemente de bază: blocarea apărătorilor, pătrunderile în vederea realizării superiorității numerice pe o anumită suprafață din terenul de joc din apropierea semicercului de 6 metri.
- Coordonarea acțiunilor jucătorilor realizatori care se deplasează paralel cu semicercul de 6 metri (pivoții și extremele) și ale jucătorilor creatori și realizatori de la distanță, care circulă pe semicercul de 9 metri.
- Atac desfășurat pe toată suprafața terenului în fața semicercului de 6 metri din așezarea corectă a jucătorilor specializați pe posturi. Terenul de joc din fața semicercului de 6 metri este acoperit în permanență prin schimbările de locuri între coechipieri, în cadrul unor circulații bine definite.
- Trecerea rapidă din apărare la contraatac în prima fază a tuturor acțiunilor ofensive.
- Lansarea contraatacului cu 2—3 jucători care se deplasează coordonat.
- În caz de nefructificare a contraatacului, realizarea trecerii imediate la desfășurarea atacului pozițional.
- Obișnuirea echipei cu variațiile de ritm, pentru a impune adversarilor ritmul de joc cel mai convenabil pentru reprezentativa noastră.
- Folosirea mai multor sportivi capabili să conducă jocul din circulații active și permanente.
- Pregătirea și desfășurarea contraatacurilor și a atacurilor poziționale, eliminând greșelile tehnice, prin asigurarea și protejarea la maximum a mingii.
- Efectuarea aruncărilor la poartă numai din circulații organizate și din poziții clare. Terminarea aproape a tuturor acțiunilor ofensive prin marcarea unui gol în poarta adversarilor.

Concepția de joc, elaborată teoretic după Campionatele mondiale ediția 1956—1957 și apoi aplicată în practică an de an, printr-o muncă temeinică și perseverentă, a determinat o justă orientare în alegerea sistemelor de joc. Sistemele de joc practicate de echipa română sînt multiple și variate. Cunoscînd echipele participante în turneul final, am căutat din timp să luăm măsuri pentru a face față cu succes tuturor adversarilor, indiferent de sistemele folosite. Pentru sistemele de apărare cel mai des utilizate am căutat să pregătim numeroase circulații tactice avînd ca puncte de plecare diferite așezări în atacul pozițional. De asemenea, am fost gata oricînd să opunem sistemelor de atac cel mai sigur și mai eficace sistem de apărare. Sistemele de joc nu s-au aplicat mecanic. S-au oferit jucătorilor o sumedenie de soluții tactice iar paralel cu aceasta s-au încurajat inițiativele creatoare ale sportivilor. Reprezentativa țării noastre împreună cu cea a R.S.C. au fost singurele echipe care au schimbat cu ușurință sistemele de joc în funcție de adversari și condițiile de joc, spre deosebire de alte echipe care au folosit sisteme fixe și circulații stereotipe în toate partidele pe care le-au susținut, de exemplu echipa Germaniei. Echipa noastră a aplicat în fiecare întîlnire un alt sistem de joc, atît în atac cît și în apărare, găsind întotdeauna antidotul și pentru cei mai puternici adversari. Iată și cîteva exemple în acest sens din finala campionatului, între R.P.R. și R.S.C. După 60 de minute de joc — terminat la egalitate (7—7) — cehoslovacii, — observînd că linia de 9 metri, formată din Ivănescu, Moser, Hnat devine din ce în ce mai amenințătoare în fața porții — imediat au schimbat sistemul de joc în apărare. Din apărarea cu 6 jucători așezați în zonă (schița 1) au trecut la sistemul suedez, de apărare în zonă pe două linii 3+3 (schița 2).

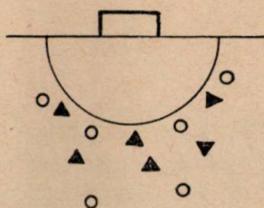
Sesizînd imediat schimbarea în apărare a cehoslovacilor, în echipa noastră s-a introdus cel de al doilea pivot în joc, s-a activat circulația jucătorilor de semicerc și s-a insistat asupra angajărilor extremelor de către jucătorii de pe semicercul de 9 metri. Cehoslovacii fără să ezite au trecut la apărarea 4+2 (schița 3). Cu toate acestea noi am găsit soluții tactice în efectuarea circulațiilor și în schimbarea jucătorilor și am reușit să aruncăm periculos de la distanță. Spre sfîrșitul celei de a doua prelungiri, oînd scorul a fost 8—8, cehoslovacii și-au propus să forțeze intrarea în posesia balonului, practicînd apărarea om la om agresivă, așezată pe 2 linii: (schița 4).

Noi, din nou am introdus 2 pivoți și cehoslovacii s-au apărut om la om din așezare 4+2 (schița 5). Studiînd atent jocul cehoslovacilor în apărare, ne-am dat seama că apărătorii din linia din față urmăresc pe realizatorii noștri principali pe tot terenul. De asemenea, am remarcat că în linia din față cehoslovacii i-au așezat pe cei mai buni

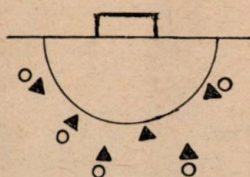
apărători, de statură mijlocie, lăsând în spate pe cei mai înalți care au fost și cei mai slabi apărători. Noi i-am retras spre centrul terenului pe cei doi jucători marcați om la om pe tot terenul, împreună cu apărătorii lor cehoslovaci, lăsând timp deschis și spațiu de acțiune pentru jucătorii de semicerc. Scoțând complet din circulație 2 înaintași care aveau sarcina de a acoperi spatele și a scoate 2 adversari din luptă, atacul s-a desfășurat numai cu 4 jucători români contra 4 apărători cehoslovaci. Aplicând cu succes o serie de circulații în care s-au folosit blocajele la jucătorul cu sau fără minge, am reușit să depășim cu regularitate apărarea cehoslovacă, care fiind formată din jucători înalți și



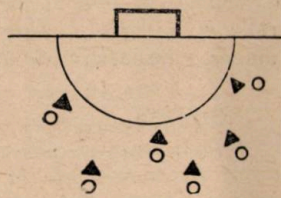
SCHITA 1



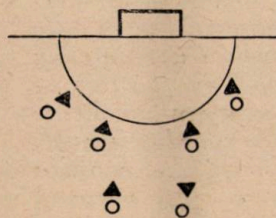
SCHITA 2



SCHITA 3



SCHITA 4



SCHITA 5

mai puțin mobili nu au putut să facă față jocului în viteză și derutant al atacanților români de statură mică, dar mobili și rapizi. Dacă nu s-ar fi ratat repetatele ocazii de a marca am fi cîștigat la o diferență de 2 — 3 goluri. Golul victoriei s-a realizat dintr-o circulație tactică executată de Covaci, Nodea, Telman și Costache II, în care cel din urmă, pe baza unui blocaj efectuat de Covaci, a pătruns puternic spre poartă pe partea dreaptă și a înscris, folosind aruncarea din săritură în plonjon, printre picioarele valorosului portar cehoslovac Vicha.

Toate aceste sisteme nu ar fi fost posibile dacă nu ar fi fost cunoscute și pregătite amănunțit dinainte. Reprezentativă română s-a evidențiat printr-un joc colectiv la un nivel înalt. Jucătorii români au executat cu precizie indicațiile antrenorului. La Campionatele mondiale handbaliștii români au respectat cu strictețe disciplina tactică de joc. Jucătorii au subordonat totul intereselor echipei în lupta pentru victorie. Realizările obținute în comportarea disciplinată a sportivilor noștri au fost determinate de munca de educație desfășurată în cadrul procesului de instruire și antrenament. De remarcat faptul că în tot cursul campionatului, nu am avut nici un jucător eliminat de pe teren, pentru indisciplină sau joc neregular. Unitatea colectivului, disciplina, spiritul de organizare și voința de a învinge sînt rodul educației primite.

Succesele noastre, ca și celelalte obținute de mișcarea sportivă din țara noastră, se datorează în primul rînd minunatelor condiții de pregătire create în țara noastră sportivilor.

Noutăți tehnice de la cea de a XXVI-a ediție a Campionatelor mondiale de tenis de masă de la Pekin

Interviu cu antrenorul emerit FARKAȘ PANETH, luat de C. Comarnischi

Poate că nici o ediție din întreaga istorie de 35 de ani a campionatelor mondiale de tenis de masă nu a suscitât așa de mare interes, nu a dat loc la atâtea comentarii ca cea desfășurată în luna aprilie la Pekin. Aceasta, pentru că ultima întrecere pentru cele șapte titluri mondiale a reunit un număr considerabil de jucători și jucătoare (350) reprezentând 30 de țări din cinci continente. Intra-adevăr, la campionatele lumii din capitala Chinei Populare a fost prezentă toată „floarea” tenisului de masă de pe glob. Și este o mândrie pentru mișcarea sportivă din țara noastră că un titlu mondial, cel de dublu femei, a fost cucerit de româncele Maria Alexandru și Geta Pitică. De altfel, acesta este singurul titlu suprem — din cele șase — câștigat de reprezentanții sportului cu mingea de celuloid de pe bătrânul continent european. În asemenea condiții succesul Republicii Populare Române capătă o semnificație deosebită și el reflectă încă odată minunatele condiții de dezvoltare și practicare a sportului în regimul nostru democrat-popular.

Cea de a XXVI-a ediție a „mondialelor” nu a fost numai o spectaculoasă și extrem de dificilă trecere în revistă a forțelor celor mai puternice „palette” din lume, ci și un nimerit prilej de punere în practică

a unor procedee tehnice noi, de întrecere între concurenți cu stiluri și concepții diferite de joc. De aceea, pentru a afla o serie de noutăți tehnice legate de desfășurarea acestor campionate, ne-am adresat antrenorului emerit Farkaș Paneth, care a însoțit echipele noastre la marea competiție de la Pekin.

— Ce lucruri noi, deosebite, ați constatat cu ocazia disputării „mondialelor”?

— Întrecerea de la Pekin a constituit pentru noi un prilej nimerit de îmbogățire a cunoștințelor noastre. Sînt convins că punînd în practică învățămintele căpătate, vom reuși să facem ca tenisul de masă romînesc să urce neconținut pe culmi și mai înalte. Dintre noutățile tehnice mai importante, am reținut o gamă variată de servicii, cîteva procedee de executare și de anihilare a topspinului, sau „mingea dracului” cum i se mai spune, sau a altor lovituri, diferite metode de antrenament foarte interesante.

— Pentru o mai bună edificare și cunoaștere, v-am ruga să concretizați și să sintetizați puțin generalizarea făcută de dumneavoastră privind noutățile de care vorbeați.

— Să începem atunci cu serviciul. După cele văzute la Pekin aș putea cita cîte variante. Astfel: a) mingea, tăiată puternic, este trimisă

rapid și razant cu fileul, avînd o traiectorie prelungită spre colțul stîng al mesei de joc a adversarului; b) mînea, tăiată scurt, se îndreaptă razant peste plasă și cade în apropiere, la mijloc sau spre părțile laterale ale mesei; c) mînea este trimisă cu mare viteză către punctul de mijloc al liniei de fund a mesei; d) mînea, avînd imprimat un efect puternic cu o mișcare liftată (de jos în sus), de rotire înainte-lateral, este direcționată în diagonală spre colțul stîng sau drept al mesei adversarului sau astfel ca după ricoșare, planul traiectoriei mîngii să înscrie un unghi cît mai ascuțit cu planul fileului; e) dintr-o „tăiere“ laterală, mînea pornește în diagonală cu efect (după atingerea spațiului de joc al adversarului) spre punctele cele mai laterale (ale mesei), apropiate de fileu. Se înțelege că aceste variante de serviciu pot fi multiplicare în funcție de poziția jucătorului sau servește (aproape sau mai departe de masă, în stînga, mijlocul sau partea dreaptă a mesei), de priza paletei etc.. De pildă, jucătorii chinezi și japonezi sînt mari specialiști în servicii scurte și rapide, cu efecte laterale din ambele părți, iar Su In-sin (semifinalist al probei de simplu masculin) și Tan Tzo-lin, cel care l-a eliminat pe Berczik în primul meci, au arătat o mare măiestrie în executarea serviciilor scurte, direcționate din încheietura pumnului.

Vorbind despre cea mai nouă descoperire tehnică a japonezilor, topspinul sau „mînea dracului“, am observat mai multe feluri de executare și de anihilare (combateră) a acestei lovituri. Mai întîi o precizare. Eficacitatea cea mai mare la executarea topspinului se capătă cu

paletele soft (burete acoperit cu cauciuc cu zimți interiori). Acest material are o mai pronunțată aderență la mînea. Topspinul se poate executa cu paleta ținută perpendicular, de sub masă, mișcarea de executare a loviturii înscriind o traiectorie de rotație terminată pe deasupra capului. „Mînea dracului“ mai poate fi executată și de lîngă și de la înălțimea mesei, cu o mișcare scurtă și rapidă, așa cum face jucătorul maghiar Pignitzki. Topspinul mai poate fi executat și din depărtare, de la 2—3 m cu mîngi înalte, baloane, cu efecte imprimate cu forhandul sau reverul.

Ripostele de anihilare, de combateră a topspinului sînt și ele de mai multe feluri. Cele mai frecvente sînt următoarele: în fața japonezilor Kimura și Miki, mari specialiști ai genului, Sido cu paleta sa normală, lovea mînea cu reverul, ușor ca un fel de împins și mînea cădea lîngă fileu; campionul mondial Ciuan Tze-tun atacă din semizbor mînea venită din topspin, cu o mișcare spre înainte, rapidă și cît mai scurtă de pe masă; împotriva topspinului lui Ogimura, englezul Harrison a dat multe retururi reușite, tăind mînea din depărtare, cînd efectul se stînsese iar iugoslavul Markovic II manifesta o predilecție deosebită în a răspunde la topspinuri cu lovituri tăiate perpendicular, de sus în jos.

Pe lîngă loviturile de serviciu, topspin și de contracarare a acestui procedeu tehnic, aș vrea să mai fac unele observații privind unele mijloace tehnice. Așa bunăoară, executarea loviturilor trebuie să se facă cu ajutorul folosirii greutateii corpului, zvirnirea finală să fie o urmare a răsucirii puternice din șold și săritură. De asemenea, în folosirea

diferitelor procedee tehnice, mai ales a celor ofensive, un rol important îl joacă în executarea lor printr-o mișcare scurtă, antebrațul, încheietura din cot și pumn, datorită cărora lovitura devine mult mai puternică, iar schimbarea de direcție se poate face în ultimă instanță, în momentul lovirii mingii, ceea ce pune în derută pe adversar.

Și pentru că tenisul de masă modern tinde spre dinamizare, spre acțiuni rapide, nu numai concepțiile privind executarea loviturilor ofensive sînt în continuă transformare ci și cele defensive. Astfel, tot la Pekin am observat că apărarea se face astăzi mai mult de lîngă masă (la maximum 2 m distanță), mingea este lovită imediat ce se află în urcare, ea are o traiectorie razantă cu fileul, iar „tăierea” este foarte ascuțită. Așa joacă mai cu seamă campioana europeană și vice-campioană mondială Eva Földi (Koczian).

— Dar despre anumite metode de antrenament ne puteți spune ceva?

— Da! În pregătirea lor, mai ales jucătoarele și jucătorii chinezi se antrenează foarte intens. În cadrul unei asemenea ședințe, se exersează un procedeu tehnic în compa-

nia unui singur partener. Antrenamentul se axează pe antrenarea loviturilor simple dar într-un dozaj mare. În general se pune un accent deosebit pe practicarea individualizată. La fel procedează și Ogimura și Miki la japonezi. În ceea ce-l privește pe Ogimura, acesta exersează mult timp și un fel de antrenament cu umbra. În încheiere aș vrea să subliniez accentul deosebit care trebuie pus pe pregătirea fizică multilaterală și să menționez că un jucător fruntaș de tenis de masă trebuie să fie un sportiv complet, desăvîrșit, care să știe să facă față tuturor problemelor oricît de complexe ar fi ele. De aceea și pregătirea trebuie să îmbrace forme multiple, să decurgă metodic, iar succesele nu vor întîrzia să apară.

Desigur că cele relatate de antrenorul emerit Farkaș Paneth sînt lucruri foarte interesante. Important este fără îndoială ca învățămintele de la Pekin să fie aplicate în viitorul proces de instruire al jucătorilor noștri de tenis de masă. Cu strădanii de zi cu zi, cu un bagaj de cunoștințe mereu îmbogățit și cu dirzenia care îi caracterizează, reprezentanții tenisului de masă romînesc vor putea să aducă și în continuare noi și răsunătoare victorii culorilor patriei noastre.

Despre unele probleme ale sprintului*

Cursul ținut de V. P. Filin, antrenor pentru probele de sprint al lotului U.R.S.S. — a fost de un real folos pentru dezvoltarea acestor probe atletice în țara noastră. Filin a venit, în urma unor expuneri clare și concrete, cu multe noutăți și precizări, bazate pe o experiență bogată, pe cercetări și experimentări științifice, care ne-au dat o imagine clară a multora din cauzele ce au determinat rămânerea în urmă la aceste probe atletice la noi și ne-a trasat în mod clar jaloanele unei activități viitoare care neîndoios va fi mai fructuoasă.

Rezultatele slabe realizate de către alergătorii noștri de viteză, în ultimul timp, a dat mult de gândit organelor competente și specialiștilor. Soluțiile erau multiple, căile de rezolvare de asemenea, dar progresul nu apărea sau nici măcar nu se întrevedea.

Inițiativa de a invita specialiști sovietici pentru un curs scurt a fost de un real folos. Astfel, V. P. Filin ne-a predat problemele ce ne interesau, atât prin lecții teoretice cât și practice. Am văzut cu toții tipul antrenorului contemporan, posesorul unor vaste cunoștințe teoretice, la curent cu tot ceea ce este nou în această probă, un neobosit cercetător științific și un bun practician.

Cursul a cuprins următoarele probleme:

- tehnica alergării pe distanțe scurte;
- metodică învățării tehnice (teoretic și practic);
- metodică de antrenament, concret pe fiecare perioadă, volum, intensitate, dozare și individualizare.

Pentru realizarea unei tehnici de alergare corecte trebuie să se țină seama de următoarele considerente: nivelul înalt de dezvoltare a calităților fizice; însușirea corectă a tehnicii de alergare la o vîrstă timpurie, 13—14 ani; învățarea unei alergări relaxate — economice — fără încordări inutile. La noi putem vedea foarte des cum unii antrenori solicită atletului să plece aplecat din start, fără să se țină seama de faptul că el nu posedă forța și viteza de reacție corespunzătoare acestui element tehnic. De aceea în învățarea alergării de sprint nu trebuie să te grăbești ci să aștepti în primul rînd dezvoltarea calităților fizice. Lipsa de răbdare, fără ca mai întîi să se ridice valoarea calităților fizice printr-o pregătire multilaterală, a determinat stagnarea unor sprinteri de perspectivă.

INSUȘIREA CORECTĂ A TEHNICII DE ALERGARE

Poziția blocurilor de start este în funcție de înălțimea, greutatea, lungimea segmentelor, de forța și de viteza de reacție a atletului respectiv.

Nu este bine ca blocurile de start să fie prea apropiate sau prea depărtate. Cea mai frecventă poziție a lor este: blocul din față la o talpă și jumătate sau trei sferturi de linia de start iar blocul din spate la o talpă și jumătate de cel din față. Distanța laterală 12—17 cm în funcție de lățimea bazinului.

Piciorul puternic se așază în față, miinile pe sol, nu prea depărtate, atît cît este lățimea umerilor, pentru că altfel duc la o descompunere a forțelor. La comanda „gata!” bazinul se ridică puțin peste nivelul umerilor, iar pentru începători ceva

* NOTE DE CURS de V. P. Filin — antrenor principal al probelor de viteză al lotului U.R.S.S. prezentate de prof. Radu Voiciloiu.

mai sus. Această poziție este în funcție de forța și viteza alergătorului. Privirea înainte la 1—1½ m. Poziția capului relaxată, pentru că de contracția capului și a gâtului depinde încordarea trunchiului și a picioarelor.

La baza mișcării de plecare din start—blocuri este ridicarea energetică a coapsei înainte sus, legată de punerea tălpii energice pe sol, ceea ce mărește puterea împingerii și timpul de alergare. Unghiul care se formează între ambele picioare din articulația coxofemurală trebuie să fie cit mai mare. De obicei este de 80°. Amplitudinea mișcării este condiționată de creșterea acestui unghi.

Deci pentru a reuși o alergare amplă și liberă din start este necesar să se realizeze o împingere la un unghi ascuțit și să se ridice energic coapsa înainte sus.

Cu cit unghiul de împingere este mai mic cu atit el permite să se folosească mai mult forțele pe linia de alergare. Începătorii au un unghi mai mare. Prin mărirea forței și vitezei acesta scade. Unghiul piciorului de împingere de la start la atleții de valoare este de 45°—50°; iar la cei de categorie inferioară 53°—55°. Nu este bine ca de la început să se pretindă un unghi ascuțit la începători, deoarece sfătuindu-l să plece de la început aplecat, va alerga cu genunchii îndoiți, nerealizând o împingere completă.

Este greșit ca atletul să plece din start cu așa-zisul „pas bătut” caracterizat prin faptul că talpa piciorului de avânt aterizează pe vîrf, pe proiecția centrului de greutate sau ceva mai înapoi. Prin cercetări s-a stabilit că cei mai buni alergători pun talpa pe proiecția centrului de greutate de la primul pas din blocuri, iar în pașii următori ceva mai înainte de proiecție. Din punct de vedere biomecanic nici nu ar putea fi altfel.

Alergătorul trebuie să facă pașii de la start atit de lungi, cit îi permite înclinarea corpului, spre a-i asigura o împingere puternică de la sol. Sprinterul nu trebuie să scurteze pașii la plecarea din start ci să caute să înainteze cit mai mult, împingînd puternic piciorul de pe sol, la o înclinare a corpului cit mai favorabilă. Piciorul execută mișcarea completă de la împingerea de pe sol pînă la îndreptarea lui din articulația coxofemurală, a genunchiului și din gleznă. Este foarte important ca lungimea pasului să crească treptat. Pasul doi să fie cu cel puțin ¼ talpă mai mare ca primul, iar în următori 7—8 pași să se ajungă la o lungime optimă cu care să parcurgă toată distanța. Această lungime optimă a pasului de alergare trebuie realizată progresiv și în raport direct cu frecvența.

Odată cu creșterea nivelului de pregătire, numărul pașilor într-o alergare de viteză pe o distanță oarecare, scade. Astfel vedem că:

atleții începători pe 100 m fac 54—58 de pași

atleții buni pe 100 m fac 50—52 de pași

atleții de valoare pe 100 m fac 46—48 de pași.

În general, tehnica alergării pe orice fel de distanțe se caracterizează printr-o mișcare liberă relaxată. Rezultatele mari se datoresc în bună parte și acestei însușiri de a alerga relaxat. La baza alergării stă împingerea puternică de pe sol a piciorului din spate și ridicarea energetică a coapsei spre înainte sus, nu numai în sus pentru că se produc undulații în traiectoria centrului de greutate în alergare. Sprinterul împinge sub un unghi mai ascuțit ca ceilalți alergători. O împingere puternică ajută și la o optimă ridicare a coapsei. Mișcările acestea se ajută și se completează reciproc. Bazinul este dus înainte și în general corpul capătă o poziție ce seamănă cu arcul întins.

Axul umerilor se mișcă liber în jurul axei longitudinale a corpului, ușurînd într-o măsură oarecare ridicarea coapsei. Contactul cu solul se face cu partea din față a tălpii, pe pînea. Împingerea se termină printr-o îndreptare puternică a piciorului din încheietura glezei.

O împingere bună nu permite coborîrea centrului de greutate în momentul verticalei, ceea ce reduce din oscilații. O astfel de mișcare rectilinie cu solul este favorabilă alergării. În momentul verticalei este important ca unghiul dintre gambă și coapsă al piciorului din spate să fie cit mai mic, pentru că astfel el favorizează o bună ridicare a coapsei. În timpul alergării corpul este aplecat puțin înainte. Un unghi de aplecare prea mare duce la o insuficientă ridicare a coapsei de avînt și implicit la scurtarea pasului.

Brațele flexate la un unghi de 90° trebuie să fie relaxate din articulația umerilor. În mișcarea lor în timpul alergării accentul cade pe ducerea înapoi. Brațul mergînd înapoi, unghiul articulației cotelui se deschide.

În ceea ce privește tehnica finisului, mișcările necesare se fac cu $\frac{1}{2}$ m înainte de sfîrșitul cursei prin aplecarea trunchiului sau rotarea umărului. Este greșit atacul cu 3—4 metri înainte prin mărirea artificială a pașilor; acest lucru duce la stricarea ritmului de alergare și nu folosește la nimic.

METODICA DE ÎNVĂȚARE

Nu trebuie să ne ocupăm cu învățarea tehnicii ideale sau cu copierea tehnicii unor maeștri în sprint, ci cu dezvoltarea calităților fizice de bază pe care să le punem de acord cu particularitățile individuale. Pentru realizarea acestor obiective trebuie să avem în vedere o succesiune rațională a învățării:

— Să cunoaștem deosebiriile tehnicii de alergare ale atletului, să cunoaștem și să lichidăm greșelile acestuia.

- Învățarea tehnicii alergării de viteză în linie dreaptă.
- Învățarea tehnicii alergării de viteză în turnantă.
- Învățarea tehnicii startului din picioare și a alergării din start.
- Învățarea tehnicii startului de jos și a alergării din start.
- Învățarea trecerii de la alergarea din start în alergare pe distanță.
- Învățarea alergării corecte la ieșirea din turnantă pe linia dreaptă.
- Învățarea schimbului de ștafetă în linie dreaptă.
- Învățarea schimbului de ștafetă în turnantă.
- Învățarea tehnicii finisului.
- Perfecțiunea tehnicii de alergare în întregime.

De asemenea, trebuie să avem în vedere principiile pedagogice ale succesiunii treptate și ale accesibilității ș. a.

Cele mai răspîndite greșeli în învățarea alergării de viteză sînt: o împingere incompletă (este cea mai frecventă greșeală); o insuficientă ducere înainte, în sus, a coapsei piciorului de avînt; aruncarea exagerată a gambei înainte; o înclinare exagerată a corpului înainte sau înapoi; lucrul insuficient al brațelor, o insuficientă relaxare a umerilor în timpul lucrului brațelor; o încordare generală a musculaturii; lipsa unei mișcări drepte rectilinii în alergare; alergare cu vîrful tălpilor în afară.

Metodica de corectare a acestor greșeli

Se execută următoarele exerciții: pentru realizarea unei împingeri complete: tot felul de sărituri repetate cu sarcina îndreptării complete a piciorului din spate; alergare la deal; alergare pe scări; exerciții de elasticitate (balans coapsă); alergare cu mărirea unghiului de înclinare a corpului pentru că ușurează o împingere completă.

Pentru ducerea coapsei înainte sus: alergare cu o ridicare cît mai înaltă a coapsei, cu un unghi mare de flexie al genunchiului; alergare cu joc de glezne; alergare pe loc cu sprijin, cu accent pe ducerea în sus a coapsei; mers cu ridicarea înaltă a coapsei atîngînd pieptul; alergare la deal; alergare pe scări peste 2—3 trepte; ridicarea coapsei cu îngreuieri (saci cu nisip, gantere, bară de haltere).

Pentru corectarea mișcării de aruncare înainte a gambei trebuie realizată o relaxare maximă a piciorului după faza de împingere, o cît mai rapidă forfecare a coapselor în faza de zbor, o ducere rapidă a coapsei înainte, fără a acționa conștient asupra gambei. Este greșit să se urmărească mărirea pasului de alergare prin simpla aruncare a gambei înainte.

Pentru remedierea unei înclinări exagerate a corpului înainte: ridicarea mai accentuată a brațelor spre înainte și sus; ridicarea mai înaltă a coapsei piciorului de avînt; evitarea ducerii exagerate înapoi, în sus, a gambei piciorului oscilant; alergări accelerate la vale.

În cazul înclinării corpului pe spate pentru remedierea acestei poziții executăm o mișcare activă a brațelor înapoi; aplecarea bărbiei.

Cînd lucrul brațelor este insuficient în alergare se exersează fie în fața oglinzii de pe loc, sau alergînd ușor, sau se aleargă cu un prosop după gît și ținut de capete. Pentru o alergare rectilinie se va exersa: alergare relaxată pe o linie trasă pe pistă; accelerări în turnantă sau pe un cerc.

În situația cînd atletul aleargă cu tălpile în afară, se atrage atenția să se alerge cu genunchii orientați înspre interior.

Frecvență mică în alergare: alergare din elan, lansată peste diferite obstacole așezate pe pistă; alergare la vale, cu continuarea alergării pe pistă orizontală.

În general, toate aceste greșeli se corectează prin accelerări multiple și prin repetarea exercițiilor de alergări. În urma multor repetări, încordarea scade treptat. Mișcărilor devin coordonate și economice.

La început exercițiile speciale de învățare a alergării se execută individual. Cînd exercițiile sînt însușite, ele se execută în grup. Exercițiile se execută relaxat cu o amplitudine optimă. Trebuie luptat pentru a se mări amplitudinea mișcării. Tehnica atleților de valoare se caracterizează prin mișcări largi în alergare, care măresc lungimea pasului. Să nu se execute exerciții lipsite de amplitudine.

Greșeli specifice în alergarea de viteză în turnantă: o îndepărtare sau o apropiere a alergătorului față de marginea interioară a culoarului; aplecarea pe spate a corpului în alergare; o insuficientă împingere cu piciorul interior duce la o scădere importantă a vitezei de alergare în comparație cu alergarea în linie dreaptă.

Toate aceste greșeli se datoresc apariției forței centrifuge și pentru înlăturarea lor este nevoie să se execute: alergări cu viteze medii; alergări lansate pe distanțe diferite în turnantă.

Greșeli frecvente la startul de jos: la comanda „pe locuri” se observă o insuficiență ducere înainte a umerilor; spate rotund; spate în extensie; capul sus sau prea jos; minile depărtate lateral; minile indoite din coate; un sprijin superficial al piciorului pe blocul din spate. La comanda „gata”: ducerea corpului înapoi; o ridicare insuficientă a bazinului; o ridicare exagerată a bazinului; schimbarea poziției corpului în raport cu capul. După plecare: ducerea corpului înapoi ca și cum ar vrea să-și ia elan; o îndreptare prea timpurie a corpului; o folosire incompletă a forței de împingere a piciorului din spate; ducerea ridicată a tălpii la primul pas; pași prea scurți; pauză după împingerea în blocuri; ducerea ambelor brațe înapoi; plecări „furate”.

Aceste greșeli se corectează demonstrînd, repetînd, explicînd, prin execuția de către însăși antrenorul respectiv, mai ales la începători și corectînd pe loc greșelile.

Pentru remedierea unor greșeli de start, pentru a obișnui pe atlet să împingă cu ambele picioare, se micșorează distanța dintre blocuri; pentru o împingere a piciorului din spate se pune o saltea în față și se împinge pe ambele picioare, fără a se ridica coapsa și se plonjează pe saltea; pentru îmbunătățirea împingerii piciorului din față în timpul startului, profesorul se sprijină pe umerii atletului, iar acesta caută să învingă această rezistență.

Cînd atletul face pași prea scurți din start, se măsoară pașii de la plecarea din start și alături de semnele lăsate pe zgură se pun semne cam cît ar trebui să efectueze primii 3—5 pași.

Ducerea brațelor înapoi în momentul plecării se corectează astfel: trebuie să forțăm artificial ducerea brațului opus piciorului din față spre înainte sau se execută startul înalt cu sprijin pe un singur braț.

Cînd ridicarea este prea devreme din start se execută startul cu blocuri cît mai înapoi de linia de plecare, pentru ca atletul să se întindă spre linie.

Starturile greșite se corectează prin: mărirea duratei de la comanda „gata” și „start” de la 3—10 sec în antrenamente, sau prin plecări fără comanda „gata”.

Exerciții pentru perfecționarea plecării din start: alergare cu genunchii sus (corpul înclinat); mers cu ridicarea înaltă a coapsei, atingînd pieptul cu piciorul oscilant (mișcarea se execută rapid); ridicarea coapsei cu îngreuieri (saci cu nisip, gantere, haltere 10—12 kg); alergare pe loc cu sprijin în brațe pe o bară, zid și ducerea sus a coapsei; sărituri de pe loc, triplu — penta — sau plurisalt; alergare în pas de triplusalt cu aplecări din start-blocuri, alergare cu sărituri pe un picior sau altul din start-blocuri, cu o înclinare mare a corpului; alergare la deal, cu unghiul de înclinație de 20°, din start de jos (20—30 m); sărituri cu gantera în mîini, sprijinînd picioarele pe două bănci așezate paralel.

Greșeli tipice la sprinteri în procesul perfecționării tehnicii alergării

Impingerea la plecare din start numai cu piciorul din față. Astfel startul nu este folosit complet.

Incapacitatea îndreptării corpului din toate articulațiile, pe direcția alergării. Aceasta se datorește nu numai unor deprinderi greșite ci și unei insuficiente dezvoltări a calităților fizice.

O insuficientă amplitudine în mișcarea brațelor și picioarelor, ceea ce duce la o contractare a segmentelor respective. O ducere limitată a coapsei piciorului înainte scurtează pasul și micșorează viteza de alergare.

PERFECȚIONAREA TEHNICII DE ALERGARE

În toate perioadele de antrenament chiar și în cea de tranziție trebuie urmărită perfecționarea alergării. Este greșit să credem că un alergător cu o tehnică bună nu mai are ce învăța.

Perfecționarea tehnicii de alergare este foarte grea și pretențioasă, ea necesită unele finisări în cele mai mici detalii.

La alte probe tehnice, cum sînt săritura cu prăjina și alergarea peste garduri, se formează la atlet deprinderi cu totul noi, pe cînd în probele de alergare atletul vine cu deprinderi din copilărie — incorecte. Fiecare știe într-un fel să alerge și în asta constă greutatea.

Elementul de bază în alergare îl constituie forța și direcția impingerii în alergare și avîntarea energetică a coapsei înainte sus. Apoi, urmărim cit de elastic se face punerea piciorului de avînt pe sol și cit de aproape este această aterizare de proiecția centrului de greutate. Urmărim după aceea realizarea relaxării mușchilor care nu iau parte activă la alergare.

Alergarea de sprint necesită o mare măiestrie. Să alergi în viteză maximă și corect este un lucru greu.

În general, greșelile ce apar în tehnica de alergare se datoresc următoarelor cauze: o începere tîrzie, ca vîrstă, a practicării sportului; alergătorul acordă prea puțină atenție gîndirii analitice a mișcării; mulți sprinteri au o capacitate mică de viteză și forță pentru îndeplinirea cerințelor tehnicii, datorită insuficientei dezvoltări a calităților fizice.

În scopul perfecționării tehnicii de alergare se recomandă a se executa următoarele exerciții: alergare cu accelerări; alergări repetate din start și lansate; alergări de control; alergări cu handicap; alergări în concursuri; exerciții speciale de alergare; alergări din start de jos, la deal cu o înclinare de 20°; alergări cu start de jos, cu îngreunări pe umeri sau la mijloc; alergare cu start de jos cu amortizor; alergare din start de sus cu înclinare mare înainte și cu o ridicare exagerată a genunchiului; alergare cu sprijin la perete cu genunchii sus; mers cu fandări în față, cu greutate pe umeri și cu ridicare pe virfuri; ridicări repetate ale coapsei cu îngreunări (ridicare pe virfuri); sărituri din poziție genuflexată cu greutate; exerciții cu haltere (aruncat, smuls), genuflexiuni; sărituri de pe loc; triplu — penta — și plurisalturi; sărituri pe un picior și altul; sărituri în groapa cu nisip; alergare în groapa cu nisip.

METODA DE ANTRENAMENT A ALERGĂTORULUI DE VITEZĂ

Principală caracteristică a metodicii de antrenament a sprinterului o constituie un proces de antrenament îndelungat eșalonat pe mai mulți ani. Aceasta permite ridicarea treptată a nivelului de pregătire fizică generală, dezvoltarea calităților fizice și a tehnicii de alergare.

Un antrenament forțat, scurt, nu duce la rezultate. Nereușita multor atleți talentați se datorește tocmai acestor forțări.

La baza pregătirii sprinterului stă pregătirea multilaterală. Pregătirea pentru sprint nu se face numai prin alergare.

Pregătirea sprinterului începe de la vîrsta de 13—15 ani. Pentru realizarea unei performanțe maxime și de valoare sînt necesari 6—8 ani de pregătire. Între 13 și 18 ani, el trebuie să se pregătească pentru toate ramurile atletice, să devină

un poliatlonist. La 18 ani începe pregătirea specializată pentru ca începând de la 20 de ani să poată obține rezultate mari.

Planificarea anuală a antrenamentului de sprint se face pe trei perioade.

Perioada pregătitoare. Caracteristica antrenamentului modern o constituie mărirea duratei perioadei pregătitoare până la 6 luni: noiembrie—aprilie inclusiv.

Perioada pregătitoare este cea mai importantă pentru că asigură baza rezultatelor înalte. În această perioadă se obțin schimbări substanțiale în dezvoltarea calităților fizice și în perfecționarea tehnicii.

Sarcinile perioadei pregătitoare sînt următoarele: ridicarea pregătirii fizice generale, dezvoltarea rezistenței generale, dezvoltarea rezistenței specifice, — dezvoltarea forței și a vitezei. În această perioadă se folosesc un număr foarte mare de exerciții. Lunar se efectuează 20 de antrenamente, în timpul iernii 24—26. Majoritatea antrenamentelor se fac în aer liber, în orice condiții atmosferice, chiar la -30° . Antrenamentul durează 2—3 ore; dimineața se efectuează învierea specială. Caracteristica perioadei pregătitoare o constituie volumul mare de lucru cu o intensitate relativ redusă.

Mijloace pentru realizarea sarcinilor din această perioadă: pentru rezistența generală: crosuri, mers pe schiuri; pentru rezistența specială: alergări repetate, pe distanțe între 150—500 m cu intensitate redusă $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$ din forță și alergări în tempo variat; pentru dezvoltarea forței: exerciții cu haltere, cu pudul, saci de nisip, mingi medicinale, cu îngreuire, cu și fără partener; pentru dezvoltarea vitezei: alergări repetate pe distanțe scurte, alergări cu start de jos. Distanțele să nu fie mai mari de 60 m, pentru a nu obține o formă sportivă timpurie. Exercițiile pentru dezvoltarea vitezei se combină cu exerciții pentru dezvoltarea forței.

Cantitatea mare de lucru nu trebuie însă să-l obosească pe atlet din punct de vedere nervos. Efortul trebuie să varieze de la săptămînă la săptămînă și de la lună la lună. Iarna pregătirea sprinterului se apreciază după normele de control realizate la probe combinate în care să nu figureze distanța pe care este specializat. Lunile mai și iunie constituie o punte de trecere dintre perioada pregătitoare și cea competițională fiind denumită perioada precompetițională.

Sarcina principală a acestei perioade este crearea de condiții optime pentru participare la concursurile din perioada competițională.

În această perioadă se aleargă pe distanțe lungi cu o viteză ridicată comparativ cu cele anterioare: $\frac{3}{4}$, $\frac{7}{8}$, $\frac{9}{10}$ din forță — cu o micșorare a numărului de repetări. Nu se aleargă cu toată forța.

Volumul alergărilor scade, dar crește intensitatea deoarece procentul de 20% pentru alergările cu $\frac{9}{10}$ din forță rămîne neschimbat.

Sarcinile perioadei precompetiționale: pregătirea pentru etapa competițională, participarea la concursuri pentru verificarea stadiului de pregătire, continuarea exercițiilor pentru dezvoltarea forței și vitezei.

S-a constatat că întreruperea exercițiilor pentru dezvoltarea forței duc la slăbirea calităților de forță și de viteză și influențează negativ asupra rezultatelor.

Perioada competițională este cuprinsă între lunile iulie-august-septembrie. Sarcina principală a acestei perioade este de a obține rezultate maxime la concursuri. Munca pe întreg anul este subordantă acestei perioade. Pînă la această perioadă volumul de lucru a scăzut în mod treptat, iar intensitatea a crescut. În această etapă antrenamentele se fac și în afara stadionului, la pădure, pe iarbă, pe cîmp, pentru ca atletul să nu se plictisească, asigurîndu-i o stare psihică optimă de concurs.

Aproape toate distanțele se aleargă cu $\frac{1}{2}$ și $\frac{3}{4}$ din forță. Atunci cînd la sfîrșitul săptămînii atletul are concurs de răspundere antrenamentul din săptămîna respectivă este ușor, cu volumul scăzut. În săptămîna fără concurs antrenamentul are un volum mai ridicat.

Dacă apar semne de oboseală se recomandă 7—10 zile de odihnă activă, sau repaus complet.

Perioada de tranziție: (octombrie), este o punte de trecere între perioada competițională și perioada pregătitoare.

Acestei perioade îi este caracteristică o odihnă activă, o trecere foarte lină spre perioada pregătitoare. O odihnă completă după perioada de vară ar avea o influență

negativă asupra atletului care este obișnuit să lucreze. De asemenea, nici o trecere directă la perioada pregătitoare nu este indicată.

În acest interval se efectuează antrenamente ușoare din care lipsesc cu desăvârșire probele de sprint. Se recomandă practicarea altor probe atletice, exerciții de acrobatică, jocuri sportive.

*

Pentru o dezvoltare la un înalt nivel al activității atletice în țara noastră în general și pentru depistarea unor elemente tinere talentate — în cazul nostru, pentru probele de viteză credem că este necesar să se pună accentul pe atletismul școlar. Școlile de cultură generală și profesionale, în care este cuprins tineretul nostru, ne oferă un cîmp vast de activitate și posibilități de selecție a viitorilor sprinteri.

Este bine să se asigure un caracter de masă și să se creeze o tradiție pentru această disciplină sportivă în școlile noastre.

Concurșurile pe clasă, interclase și interșcoli, bazate pe o temeinică mobilizare a maselor de elevi, să devină tradiționale și să constituie un bun prilej de relevare a tinerelor talente, care să fie dirijate spre secțiile de atletism ale școlilor sportive de elevi, asociațiilor și cluburilor sportive.

Un rol deosebit pentru descoperirea și angrenarea în activitatea athletică a elementelor dotate revine în primul rînd profesorului de educație fizică din școală. Acesta are posibilitatea unei mai bune cunoașteri a elevului, deoarece lucrează nemijlocit cu ei în orele de educație fizică și colectiv sportiv.

Sugerăm Federației Romine de Atletism să urmărească mai de aproape această muncă ce se duce la o vîrstă timpurie cu elemente ce ar putea fi de perspectivă, deoarece în această perioadă este momentul cel mai important pentru viitorul sprinter cînd se poate crea o bază pentru o viitoare pregătire specializată și cînd se învață primele deprinderi care neapărat trebuie să fie și cele mai corecte.

Cred că specializarea unor profesori și antrenori, care să se ocupe numai cu depistarea și creșterea copiilor și juniorilor mici, ar fi de un real folos pentru creșterea valorică a atletismului nostru. Luarea în evidență de către F.R.A. a copiilor și juniorilor mici și dirijarea lor către unele centre specializate în această activitate și urmărirea felului în care sînt pregătiți ar fi utilă.

De asemenea, credem că F.R.A. ar putea ajuta munca antrenorilor prin trasarea unei metodici precise unice de lucru cu copiii și juniorii, pentru a se evita eventualele greșeli, care ar putea duce la dispariția sau plafonarea unor elemente dotate pentru aceste probe.

Despre săritura în lungime și triplusalt*

Cursul ținut de V. B. Popov, antrenor al selecționatei Uniunii Sovietice la probele de lungime și triplusalt ne-a împărtășit din experiența acumulată în pregătirea unor sportivi de valoare mondială ca Ter-Ovanesian, V. Kreer, A. Mihailov, L. Radcenko și alții.

De la început trebuie să scoatem în evidență utilitatea îndrumărilor competente primite de la antrenorul sovietic. Antrenorii noștri au avut prilejul să cunoască unele precizări în problemele legate de tehnica săriturii în lungime și triplusalt, căile și metodele însușirii tehnicii; clasificarea exercițiilor speciale pentru tehnică și pentru dezvoltarea calităților fizice; metodică antrenamentului.

Pentru lămurirea acestor probleme s-au ținut lecții teoretice și practice, s-au vizionat numeroase kinograme și filme analizându-se în mod creator părțile pozitive și negative ale celor mai buni atleți, s-au studiat numeroase planuri și caiete de antrenament. În materialul de față vom reda câteva spicuiri din curs.

DESPRE TEHNICA SĂRITURII ÎN LUNGIME

Înaintea abordării problemelor legate de tehnică trebuie scoasă în evidență importanța concordanței între valoarea tehnicii și cea a calităților fizice. Însușirea unei tehnici înalte de către un atlet este imposibilă fără calități fizice corespunzătoare.

În cazul săriturii în lungime, atletul trebuie să posede viteză, deflexă, mobilitate și coordonare. Pornind de la ideea că viteza orizontală și unghiul de zbor sînt componentele primordiale care asigură valoarea săriturii, s-a acordat o deosebită importanță elanului și desprinderii, față de celelalte două faze ale săriturii: zborul și aterizarea. El este de două feluri: elanul scurt (în care frecvența pașilor crește repede, însă lungimea lor maximă se atinge abia spre sfîrșit) și elanul lung (în care frecvența maximă a pașilor se atinge tîrziu, iar lungimea lor maximă se obține mai repede). S-a precizat că marii performeri, posesori ai unei bune viteze, folosesc elanul lung care măsoară 19—21 de pași, adică cca. 40—42 m.

S-a precizat, de asemenea, că alergarea săritorului, în special pe ultima parte a elanului, este deosebit de activă, caracterizată printr-un unghi cit mai mic, format de coapse în momentul începerii fazei de sprijin și prin ridicarea treptată a coapsei care la sfîrșitul elanului ajunge la orizontală cu o pronunțată îndoire din genunchi.

De asemenea, o atenție deosebită s-a acordat poziției de plecare în elan. V. B. Popov a arătat că multiplele forme de a începe elanul (din mers, din alergare ușoară, balansări etc.) nu sînt cele mai indicate, deoarece nu asigură constanța lungimii primilor pași și nici ritmul lor. În consecință antrenorul sovietic ne recomandă următoarele: săritorul să se așeze cu tălpile ambelor picioare pe o singură linie, proiecția genunchilor căzînd pe această linie, palmele sprijinite pe genunchi, coatele privesc în afară. Plecarea în elan se face printr-o pierdere a echilibrului spre înainte, susținută de împingere energetică. Astfel, se mărește precizia elanului pe primii 5—6 pași, premiză care poate determina un ritm optim al întregului elan și deci a structurii întregii sărituri.

* NOTE DE CURS de V. B. Popov — antrenor al selecționatei U.R.S.S. prezentate E. Ba-ruch și I. Vintilă.

Legat de cele de mai sus și problema semnului de control, care la un moment dat constituia obiect de divergențe în sinul antrenorilor noștri, și-a găsit cuvenită lămurire. Foarte mulți săritori de valoare plasează acest semn în locul unde încep ultimii 6 pași ai elanului, adică între 12,80—13,80 m, aceasta în funcție de talia și valoarea săritorului. Utilitatea semnului de control constă în studiul făcut de atlet și antrenor după fiecare săritură. Când urmele lăsate de atlet pe pista de elan nu coincid exact cu semnul de control, atletul nu trebuie să se grăbească să micșoreze sau să mărească ultimii 6 pași, deoarece aceasta ar însemna dereglarea structurii corecte a alergării și a ritmului de pregătire a bătăii.

Neatingerea semnului de control sau a pragului nu trebuie să ducă întotdeauna la modificarea locului de plecare sau a semnului de control. De cele mai multe ori greșeala provine din nerespectarea ritmului alergării de-a lungul întregului elan, sau din insuficientă concentrare. Schimbarea locului de plecare sau a semnului de control trebuie adusă în cazul când neconcordanța se datorează unor factori externi ca de exemplu: vânt, pista grea din cauza ploii etc.

Structura ultimilor 2 pași dinaintea bătăii are o importanță deosebită atît prin diferența lungimii lor (penultimul mai lung decît ultimul), cit și prin trecerea „moale” și totuși rapidă peste piciorul de avînt cînd centrul de greutate al săritorului coboară cu 5—7 cm. Ultimul pas executîndu-se mai scurt asigură drumul ascendent al centrului de greutate. Exersarea acestei treceri trebuie să-și găsească un loc important în cadrul antrenamentelor de tehnică.

Bătaia

Cea mai corectă formă de așezare a piciorului pe prag este aceea în care călcîiul și virful cuielor sînt așezate simultan și elastic. „Trîntirea” dură a piciorului pe prag este contraindicată.

În momentul luării contactului cu pragul coapsa piciorului de bătaie trebuie să formeze un unghi mic cu cea a piciorului de avînt. Aceasta asigură existența unei mișcări active și certitudinea unei tensiuni sporite a piciorului de bătaie.

Esențialul în faza desprinderii este realizarea extensiei simultane a celor trei articulații: gleznă, genunchi și coxofemurală. În felul acesta va rezulta o anumită rigiditate care va face posibilă fructificarea bătăii.

Piciorul de avînt trebuie să facă o mișcare cu o amplitudine și o viteză cit mai mare, în așa fel încît în momentul desprinderii distanța între virful piciorului de bătaie și genunchiul piciorului de avînt să fie cit mai mare. Brațul opus piciorului de avînt se ridică energic, îndoit din cot.

Toate eforturile săritorului în acest moment vor fi orientate spre „înainte sus”. De aceea în antrenamente se va accentua importanța ducerii active înainte a pieptului.

Trebuie înlăturate greșeli ca: așezarea exagerată înainte a călcîiului pe prag sau îndoirea exagerată din genunchi (acestea avînd ca rezultat o săritură înaltă dar scurtă).

Zborul

Este cunoscut faptul că în aer nici o mișcare nu mai poate lungi traiectoria centrului de greutate al săritorului. Lucrul în aer ajută la menținerea echilibrului și la asigurarea celei mai potrivite poziții de aterizare.

Dacă la săritura în înălțime eficacitatea procedului prin rostogolire ventrală este de mult stabilită, folosirea procedului de către marii performeri ai săriturii în lungime, cu pași, este de dată mai recentă, dar nu mai puțin importantă. Poziție corectă de orientarea efortului la bătaia spre înainte, mișcare naturală în aer (continuarea alergării) aterizare întîrziată și eficace — iată numai cîteva din avantajele acestui procedeu.

O concluzie pentru noi: să determinăm abordarea cu curaj a acestui procedeu, care poate fi însușit global chiar de începători, în condiții ușurate, ca de exemplu cu bătaia de pe un loc înălțat sau prin realizarea unei gropi cu nisip la un nivel sub cel al pragului etc.

Aterizarea

La această fază a săriturii trebuie reținută importanța poziției drepte a trunchiului care ușurează ridicarea și menținerea călcii sus în momentul atingerii nisipului. Aplecarea corpului în față va determina căderea gambelor și deci scurtarea săriturii iar rămânerea pe spate va avea ca urmare căderea înapoi.

TEHNICA TRIPLUSALTULUI

În ceea ce privește analiza problemelor tehnice ale triplusaltului s-a plecat de la constatarea că viteza multor săritori, chiar a celor mai valoroși, este deficitară (excepție făcând polonezul I. Schmidt); pe de altă parte viteza nu este fructificată în întregime fiindcă atleții se tem de șocurile aterizării primilor doi pași pe pista de zgură.

Performanțe de valoare la triplu salt se obțin în condițiile unei pierderi cât mai mici a vitezei orizontale pe parcursul celor trei bătaii.

În însușirea tehnicii trebuie ținut seama și de condițiile dificile de bătaie. Săritorul se adaptează acestei situații, modificând de la o bătaie la alta unghiurile de contact cu solul, de desprindere din fiecare pas și de zbor. Cifrele din tabel au o valoare medie.

Unghiul	Pasul I	Pasul II	Pasul III
Unghiul de contact	80°	75°	70°
Unghiul de desprindere	60°	67°	75°
Unghiul de zbor	15°	20°	25°

În funcție de cele de mai sus s-a analizat și raportul optim al celor trei pași componenți, la cei mai buni săritori ai timpurilor ca:

Atletul	Performanța	Pas I	Pas II	Pas III
Mikie Odu *)	15,86 m	6,41 m	4,27 m	5,18 m
Leonid Scerbakov	16,46 m RM	6,07 m	5,15 m	5,24 m
A. F. Da Silva	16,56 m RM	6,28 m	4,95 m	5,33 m
Oleg Riahovski	16,59 m RM	6,46 m	4,97 m	5,16 m
Vitali Kreer	16,46 m	6,30 m	5,10 m	5,06 m
Iosef Schmidt	17,03 m RM	5,99 m	5,02 m	6,02 m

*) Campionul olimpic al anului 1928.

Actualul recordman mondial Iosef Schmidt își bazează structura celor trei pași ai săriturii pe viteza sa deosebită (10,5 sec. pe 100 m). Totuși, se consideră că această tehnică „de alergare” ar putea fi și ea îmbunătățită, dacă forța picioarelor ar crește corespunzător. Tehnica rațională după V. B. Popov necesită efectuarea primului pas cu maximum de forță, deci lungimea primului pas să fie mai mare, cu grija ca bătaia pentru pasul doi să se facă cu o pierdere mică de viteză, fără a pune exagerat piciorul de bătaie înainte. În felul acesta o săritură de 17,20 m necesită următoarea împărțire a pașilor: 6,70 m; 5 m; 5,40—5,50 m.

INDICAȚII PRIVIND ÎNSUȘIREA TEHNICII SĂRITURII ÎN LUNGIME ȘI A TRIPLUSALTULUI

După ce a reamintit unitatea factorilor antrenamentului, V. B. Popov a insistat asupra problemelor pregătirii tehnice. În etapa de început a antrenamentelor greutatea specifică va cădea pe procesul de învățare cu scopul însușirii tehnicii actuale și al formării deprinderilor corecte.

Problemele mai importante ale însușirii tehnicii în cazul săriturii în lungime sînt: formarea imaginii corecte a săriturii care se realizează prin descrieri demonstrative, materiale vizuale, dar mai ales prin explicarea kinogramelor proiectate; învățarea schemei generale în condiții ușurate (elan scurt, înălțarea locului de bătaie, coborîrea locului de aterizare). Toate acestea dau săritorului satisfacția lungirii zborului și măresc posibilitatea lucrului în aer; îmbunătățirea vitezei de alergare urmată de însușirea tehnicii unei desprinderi explozive; însușirea ritmului ultimilor pași ai elanului cu desprinderea și mișcărilor respective din timpul zborului; însușirea ritmului întregului elan.

Însușirea tehnicii săriturii se realizează în practică cu ajutorul numeroaselor exerciții ajutătoare sau jocuri, de a căror aplicare creatoare depinde succesul.

Și în metodică însușirii triplusaltului se urmează o cale similară cu deosebirea că aici se accentuează (după crearea imaginii corecte a săriturii) problema însușirii tehnicii de desprindere efectuată pe fiecare picior. Urmează apoi învățarea schemei generale a săriturii în condiții simplificate de pe loc sau cu un elan mai scurt, diferite exerciții pentru efectuarea corectă a elanului împreună cu primul pas urmată de rezolvarea legării corecte a primului pas cu cel de al doilea și ulterior al celui de-al doilea cu săritura; în sfîrșit urmează perfecționarea ritmului săriturii (eventual și cu îngreunarea condițiilor). În cadrul fiecărei grupe enunțate mai sus se folosesc numeroase și variate exerciții ajutătoare.

CLASIFICAREA EXERCITIILOR SPECIALE PENTRU TEHNICA ȘI DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR FIZICE

Unul din capitolele cu cea mai largă aplicabilitate din cursul ținut este cel al EXERCITIILOR SPECIALE care ne-a oferit un vast și variat arsenal de mijloace specifice pregătirii la săritura în lungime și la triplusalt.

Sistematizarea lor a fost făcută pe bază științifică, avînd permanent în față scopul pentru care se execută fiecare exercițiu.

Fără a trece la prezentarea detaliată a exercițiilor, subliniem că din cele două mari grupe de exerciții (pentru tehnică și respectiv pentru calitățile fizice), în prima grupă un rol deosebit este atribuit exercițiilor de IMITAREA tehnicii. Ele se referă la principalele momente ale săriturii ca de exemplu: poziția de plecare în elan, alergarea activă specifică săritorului în lungime, lucrul brațelor (eventual în fața oglinzii), crearea imaginii mintale a întregului elan (eventual cronometrat), imitarea ultimilor doi pași ai elanului, punerea piciorului pe prag, imitarea lucrului în aer și a aterizării etc.

Lucruri esențiale am desprins și din grupa exercițiilor care privesc PERFECȚIONAREA elementelor tehnice. Astfel, dintre exercițiile pentru perfecționarea elanului trebuie reținută exersarea fiecărei sărituri cu un elan alcătuit dintr-un număr fix de pași, fie că este vorba de un elan scurt (4—6—8 pași), mediu (12 pași), complet (18 pași) sau chiar mai mare (22 pași).

Pentru perfecționarea desprinderii se folosesc în mare măsură săriturile cu bătaia de pe mîci mobile (pe teren variat), trambulină sau diferite ridicături care ușurează săritura, după cum pentru îngreunarea exercițiului se efectuează bătaia de pe un teren adîncit (10 cm sub nivelul normal); sărituri cu atingerea obiectelor suspendate (frunzele unor copaci, inelul coșului de la baschet etc.); sărituri peste stacheta de la înălțime sau peste garduri, cu tehnica proprie a săritorului în lungime.

Faza de zbor se perfecționează prin exerciții de balans la bara fixă și în special la inele sau exersarea „pasului” uriaș la o instalație specială: caruselul.

Pentru perfecționarea diferitelor elemente ale săriturii pot fi folosite și exerciții efectuate sub forma COMBINARII (elan + desprindere; zbor + aterizare) dîndu-se diferite sarcini referitoare la un element sau altul.

De asemenea, toate exercițiile enumerate se completează în procesul perfecționării tehnicii cu SĂRITURI COMPLETE (efectuate eventual și în condiții de ușurare sau îngreunare). Acest fapt prezintă o trăsătură esențială a imbinării celor două principale metode de lucru: globală și fragmentară.

În metodică antrenamentului modern, exercițiile pentru dezvoltarea calităților fizice sînt și ele prezentate în legătură cu proba de specialitate. Deci nu este vorba de rezistență, viteză, forță sau celelalte calități fizice luate „în general” ci despre calitățile fizice ale săritorului în lungime.

Să începem cu rezistența generală. Dezvoltarea ei se face prin mijloace cunoscute, alergare în tempo uniform, crosuri, exerciții de dezvoltare generală. Dar sfera rezistenței generale este cu mult mai cuprinzătoare: de exemplu s-a subliniat pînă și necesitatea unor exerciții de echilibru pentru realizarea unei rezistențe a aparatului vestibular.

Dezvoltarea rezistenței speciale a săritorilor presupune efectuarea de alergări repetate pe porțiunile de elan propriu-zise, parcurgerea lor în ritmul cerut ca și efectuarea de sărituri cu elanuri diferite.

Exercițiile de forță la săritorul în lungime și la triplusalt capătă anumite particularități. Este vorba în primul rînd de caracterul exploziv al efortului — forță de desprindere, ca și de o localizare precisă a efortului pe anumite segmente anatomice (exerciții pentru gleznă, genunchi, șold, trunchi).

Pentru a obține forța explozivă nu se va lucra cu îngreunări mari, iar numărul repetărilor este redus (în funcție de îngreunări). Principalele mijloace de îngreunare pentru aceste exerciții rămîn halterele (între 20—80 kg), sacul cu nisip, partenerul etc.

Referitor la felul de lucru în cazul exercițiilor de forță menționăm anumite forme de combinări care au efecte deosebit de eficace: de exemplu exercițiile de mare încordare sînt intercalate cu exerciții de relaxare.

Pentru a ilustra metodele actuale în alternarea exercițiilor de forță cu cele de sărituri, alergări etc. vom reproduce una din numerpasele serii de exerciții ce ne-au fost arătate ca exemplificare: sărituri pe un picior (cîte 30 pentru fiecare picior); împingeri de haltere (5—6); exerciții pentru partea superioară a coapsei (10—15 ori); sărituri pe loc cu haltera sau partenerul pe umeri (8—10 ori din poziția ghemuit); alergare ușoară accelerată (60—80—100 m); rotări ale sacului cu nisip (10—15 rotări în ambele sensuri).

Această serie de șase exerciții care se execută de trei ori în ordinea de mai sus, ca și multe alte posibilități de combinare a unor exerciții ne dau posibilitatea de a executa un mai mare număr de repetări cu un deosebit efect fiziologic și cu o mare economie de energie, în special nervoasă.

Exerciții pentru viteză. Viteza este o calitate de bază a săritorului. Ea se realizează prin executarea rapidă dar corectă a exercițiilor pentru picioare și brațe, prin exerciții de alergare cu alternare de ritm (exemplu alergare rapidă, apoi alergare ușoară, din nou rapidă etc.), sau prin combinarea săriturilor cu alergări, a exercițiilor de forță cu alergări, sau a exercițiilor de relaxare cu alergări.

Celelalte calități fizice suplețea, îndeminarea, coordonarea, nu sînt atît de specifice. Pentru dezvoltarea lor se folosesc exerciții mai generale: elemente din jocurile sportive, sărituri improvizate pe teren variat, elemente din celelalte probe atletice dar îndeosebi foarte multe alergări peste garduri.

Multitudinea aspectelor discutate, noutatea modului de prezentare a problemelor de tehnică și antrenament, utilitatea și eficacitatea exercițiilor recomandate scot în evidență importanța acestui curs pentru îmbogățirea cunoștințelor antrenorilor noștri.

Conținutul valoros al problemelor expuse impune ca ele să fie în permanență studiate, adîncite și aplicate creator de către antrenorii noștri, pentru a ridica în viitorul apropiat nivelul performanțelor sportive la aceste probe.

Pentru îmbogățirea experienței antrenorilor în probele de aruncări *

In cele ce urmează vom reda pe scurt cele mai importante aspecte și învățăminte pe care le putem trage din întrevăderea cu antrenorul sovietic L. A. Mitropolski.

De la început L. A. Mitropolski a arătat că aproape toate problemele sînt cunoscute, dar pentru a nu uita unele aspecte este bine să fie scrise și afișate pe perete în camera de lucru, ca să le avem mereu în față. Acest lucru este foarte valabil pentru mulți dintre noi. Permanent să recitim, să ne împrosptăm și să ne îmbogățim cunoștințele și să nu fim niciodată mulțumiți cu ceea ce știm.

La capitolul „despre bazele tehnicii în aruncări” deși s-a arătat în mod concret importanța vitezei inițiale de eliberare a obiectelor la toate aruncările, ea nu constituie o problemă atît de ușor de rezolvat în practică, deoarece antrenorii întîmpină o serie de greutăți. Cauzele acestor greutăți trebuie să fie bine cunoscute, să li se acorde fiecareia importanța cuvenită, evidențiindu-se permanent esențialul.

În continuare, antrenorul sovietic a arătat ce se înțelege prin ritmul de execuție în aruncări, capitol la care atleții noștri nu stau încă bine. Acest ritm oglindește ponderea întrebuițării forței în diferite părți ale mișcării. Pe măsura perfecționării tehnicii această concentrare a forței devine și mai evidentă. De asemenea, pe baza perfecționării deprinderii, se scurtează timpul de execuție al acestor faze. În cazul învățării unui ritm incorect fie din cauza materialelor neadecvate vîrstei, fie a unei pregătiri insuficiente sau a nerespectării particularităților individuale, se poate îngruna progresul.

Se spune de multe ori că forma mișcării nu trebuie învățată ca o dogmă și acest lucru este adevărat. Aruncătorii trebuie să cunoască foarte bine conținutul acestei miș-

cări pentru a putea avea o orientare justă asupra formelor de execuție. Totuși, în etapa de inițiere, atunci cînd se lucrează în grup și cînd începătorii nu pot executa corect ansamblul mișcării, trebuie dată o atenție deosebită corectitudinii execuției elementelor mai importante de tehnică.

Vom reda mai jos cîteva dintre aceste elemente de tehnică considerate mai importante în probele de aruncare a greutății, a discului și a ciocanului.

S-a arătat pentru toate aruncările importanța acțiunii corpului în faza finală pe care a numit-o efort final. La aruncarea greutății cu elan se aruncă 20 m, iar de pe loc 18,50 m; la disc cu elan se aruncă 60 m, iar de pe loc 53—54 m. Astfel, la probele acestea cu elan limitat de cerc, efortul final rezolvă cca 90% din performanță, iar la ciocan și suliță, unde există pirghii mai lungi, efortul final rezolvă cca 75% și respectiv cca 60% din rezultat. Pentru acest motiv trebuie învățată foarte bine și corect acțiunea corpului în efortul final.

Din analizele și discuțiile duse în jurul unor kinograme ale aruncătorilor noștri am observat că tocmai acest moment „cheie” nu este executat corect. Deseori în metodică învățării unei probe de aruncări, aplicată de profesori și antrenori, se constată greșeli la acest element.

La analiza tehnicii aruncării greutății s-a pus accentul: pe eficacitatea tehnicii moderne; pe menținerea poziției umerilor pe linia aruncării în timpul primei părți a elanului; pe aterizarea aproape simultană pe ambele picioare; pe executarea efortului final avînd două puncte de sprijin — picioarele; pe faptul că săritura este o urmare firească a efortului final și că se execută numai după ce aruncarea s-a desfășurat. Acestea sînt problemele mai importante care dacă nu vor fi pier-

* NOTE DE CURS: de L. A. Mitropolski, — antrenor al selecționatei U.R.S.S., prezentate de antrenorul federal Gh. Zîmbreșteanu.

dute din vedere în tot timpul predării tehnicii unei aruncări de către antrenori sau profesori, vor crea premisele unei pregătiri temeinice pentru viitorul aruncător. La aruncarea discului reținem în mod deosebit următoarele faze: înșurubarea înainte de final, același sprijin pe două picioare la efortul final, senzația în timpul piruetei că discul te trage înapoi, fixarea părții stîngi a corpului în momentul lansării discului.

La aruncarea ciocanului se dă atenție următoarelor elemente: vitezei ciocanului imprimată din rotațiile preliminare, în așa fel încît aruncătorul să mai aibă resurse de accelerare și în treia piruetă; păstrării greutății corpului pe piciorul stîng; contrabalansării ciocanului cu trunchiul; ieșirii din-piruetă a bazinului și piciorului drept înaintea ciocanului; efortului final pe două picioare fără retragerea trunchiului și reducerea amplitudinii. Toate acestea sînt cunoscute specialiștilor și totuși se constată la atleții noștri de frunte și la cei tineri că le este greu să cerceteze cauzele greșelilor, să dea importanța cuvenită corectitudinii fiecărui element de tehnică.

La capitolul „despre metodică învățării acestor probe” s-a arătat succesiunea exercițiilor și etapelor de învățare. Aici a ieșit în evidență înalta măiestrie de demonstrare a lui L. A. Mitropolski. Dacă un începător l-ar vedea pe Mitropolski arătîndu-i ceva, desigur el va reține ceea ce este mai important din mișcare, deoarece are în fața sa o execuție îreproșabilă, plastică, însoțită de o serie de explicații metodice. Ceea ce caracterizează metodică predării lui L. A. Mitropolski este inventivitatea fără de sfîrșit în domeniul exercițiilor ajutătoare. Pentru fiecare parte componentă a mișcării primeam o sumedenie de exerciții. Și astfel ne-am dat seama de sărăcia ideilor noastre în acest domeniu atît de necesare fiecărui antrenor.

La „metodică antrenamentului” au fost elucidate o serie de probleme pe care le-au ridicat antrenorii noștri.

În fiecare an procesul de antrenament își schimbă conținutul. El trebuie mereu îmbunătățit pentru a corespunde noului stadiu de pregătire a atletului. Pentru aceasta este necesară o analiză temeinică pe baza căreia se trasează sarcinile noi. Odată fixat planul, acesta trebuie mereu studiat, pentru că s-a observat că pe parcurs se uită unele sarcini. Acest lucru este important de reținut și pentru antrenorii noștri.

Antrenamentul aruncătorilor este individual și este necesar ca în cadrul lui să se țină seama de particularitățile fiecărui sportiv: emotivitate, temperament, caracter, gradul de pregătire etc. Scrisorile metodice trimise de colegiul unional de antrenori sînt îndrumări prețioase și ele au ca scop unificarea și îmbogățirea metodicii de pregătire.

În expunerea sa, L. A. Mitropolski a subliniat faptul că în procesul de antrenament el a pus mare accent pe obținerea unei viteze finale cît mai mari. Ca mijloc de realizare a acestei viteze finale a dat o mare importanță exercițiilor de forță.

O altă latură a procesului de instruire și antrenament căreia este necesar să i se dea importanță deosebită este aceea de a-i crea sportivului o imagine clară și corectă a mișcării în comparație cu execuția proprie. În acest domeniu Mitropolski are o capacitate de demonstrare deosebită.

Latura educativă stă de asemenea la loc de frunte în antrenament. În lupta grea înving cei cu o pregătire morală mai bună, cei care nu au lipsuri în comportarea cetățenească.

De asemenea antrenamentul trebuie să i se creeze un cadru emoțional deosebit. Această problemă este acum la ordinea zilei și se caută forme cît mai multiple și variate, ca execuția elementelor de tehnică să aibă un fond emoțional favorabil. Acest lucru are importanță și mai mare la copii. Cei mari și avansați găsesc tăria de a rezista monotoniei și greutății antrenamentului, deși crearea unei atmosfere emoționale îi va ajuta mult mai mult. Iată numai cîteva forme de organizare a antrenamentului care pot avea fiecare, multe combinații de execuții: antrenamentul în grup, caracterul de întrecere în executarea unor elemente, acordarea notelor pentru corectitudine în execuții, cadrul natural îmbietor etc.

S-a arătat importanța creării exercițiilor noi. Lucrul se execută în serii, iar pauza între serii trebuie bine organizată pentru a nu favoriza apariția apatiei, moleșelii etc. Exercițiile vor fi executate cu zvicnire în final și se vor face un număr optim de mișcări încît să se dezvolte rezistența în regim de forță.

Pentru învățarea tehnicii unei probe de aruncări se impune executarea corectă a exercițiilor. În acest scop, sportivii trebuie să fie ei înșiși creatori și să se autocontroleze cu multă pricepere.

Au fost expuse și discutate planurile de antrenament ale elevilor lui L. A. Mitropolski de-a lungul anilor. Felul de a centraliza și sistematiza analiza acestor planuri ne-a dovedit necesitatea întocmirii și la noi a unui sistem unic, pe baza cărora să se poată face ușor comparații între sportivi sau pentru același sportiv între diferiți ani.

În ansamblu, despre cursul ținut cu antrenorii sovietici putem spune că a avut o valoare deosebită. Toate cunoștințele erau bine sistematizate, bazate pe cele mai recente teorii și exemplificate cu însăși victoria atleților sovietici la Jocurile Olimpice de la Roma.

În timpul cursului s-a creat o atmosferă de caldă prietenie și încredere, caracteristici numai sportului nou din țările lagărului socialist. L. A. Mitropolski ne-a fost un exemplu de sinceritate și de o neobosită activitate. În ciuda celor 52 de ani se comporta ca un tânăr dornic de o permanentă perfecționare și era inepuizabil în demonstrațiile pe care le făcea pentru a fi mai explicit. Deosebit de izbitoare a fost pentru noi corectitudinea demonstra-

țiilor. Ne-a mărturisit că într-adevăr are în cameră afișat pe perete ceea ce este mai important și revede mereu ceea ce a învățat. În expuneri a acordat o mare importanță și amănunțelor din munca concretă cu elevii, ceea ce dădea viață celor spuse și pătrundeau pe ascultători. Cunoaște cu precizie istoricul evoluției tehnicii și demonstra, plastic, particularitățile multor atleți, stilul lor și diferite procedee tehnice.

Cred că izvorul acestei activități și cunoștințe era pasiunea fără margini pentru profesia de antrenor și pentru îndeplinirea sarcinilor trasate de mișcarea sportivă. De la 7 dimineața până la 11 seara activează neobosit. Acasă, cu soția, discuta tot despre „elevii” lui. Dacă unul lipsea de la antrenament, îl căuta de 10 ori pe zi. Dacă vede un tânăr mai robust pe stradă intră cu el în vorbă și deseori îl convinge să vină la antrenament de atletism.

Am amintit și despre aceste aspecte, ne scrise în nici un manual sau curs, căutând să ajut antrenorilor noștri pentru îmbogățirea cunoștințelor lor.

Aruncări cu mîna mai „slabă”

Experiențele arată că aruncările efectuate cu mîna mai „slabă” au o influență pozitivă asupra rezultatelor obținute cu mîna „puternică”. Exercițiile cu ambele mîni îmbogățesc posibilitățile motrice, ajută la dezvoltarea calităților fizice și în același timp contribuie la corectarea greșelilor de ținută.

Desigur, între capacitatea de mișcare a celor două brațe există o diferență considerabilă. La început nu trebuie pus accent pe aruncarea la distanță cu mîna mai „slabă”, mai ales la atleții tineri, ci se preconizează aruncarea la țintă. Distanța la care este așezată ținta respectivă se mărește pe măsura posibilităților fiecărui sportiv. În cadrul antrenamentelor se pot organiza și concursuri de aruncări separate cu fiecare mîna. Toate aceste constatări sînt valabile și pentru membrele inferioare.

(E. Drenkow, „Der Leichtathletik-Trainer” nr. 5/1961)

Acompaniamentul muzical în gimnastică

conf. ADINA STROESCU

șef de catedră la gimnastică — I.C.F.

Contribuția însemnată pe care muzica o aduce mișcărilor din gimnastică justifică folosirea ei aproape în toate ramurile acestei discipline. Pe măsura îmbogățirii conținutului gimnasticii, acompaniamentul muzical capătă o importanță tot mai mare. El se folosește în lecțiile de gimnastică artistică, în demonstrațiile de ansamblu, în gimnastica de învioreare la radio, precum și în cadrul lecțiilor de gimnastică sportivă și chiar în al celor de bază.

În concursurile de gimnastică sportivă obligativitatea acompaniamentului muzical la probele de sol impus și liber alese pentru femei este consemnată în regulamentul internațional. (Pe plan mondial această obligativitate a fost pusă în aplicare pentru exerciții liber alese în anul 1958 cu ocazia Campionatelor mondiale de la Moscova).

Prețiosul aport al muzicii în gimnastică trebuie privit prin prisma unor aspecte multiple și variate.

Din punct de vedere fiziologic, folosirea acompaniamentului muzical în lecții crează o excitabilitate optimă a sistemului nervos, care ușurează procesul de instruire. Ea stimulează activitatea marilor funcțiuni, respirația și circulația. Din punct de vedere estetic muzica crează emoții superioare, dezvoltă fantezia creatoare și expresivitatea mișcărilor.

În lecția de gimnastică acompaniamentul muzical constituie un ajutor prețios pentru profesori. El suplinește atit număratoarea cit și eforturile pe care aceștia le fac pentru sublinierea tempoului, ritmului sau intensității mișcării. Scutiți de aceste sarcini profesorii se vor concentra asupra corectării execuției și asupra îndrumărilor metodice.

PROCEDEE DE ALEGERE A UNEI BUCĂȚI MUZICALE

Alegerea acompaniamentului muzical, fie pentru demonstrațiile de ansamblu, exercițiile impuse sau liber alese la sol, fie pentru lecțiile de gimnastică artistică sau sportivă, se face pe trei căi:

a. din bucăți existente, cum ar fi: bucăți clasice sau moderne mai scurte, părți din suite, din balet, uverturi, melodii de dansuri populare, care să aibă un fir melodic și care să fie în concordanță cu exercițiul respectiv;

b. muzica scrisă special pentru exerciții după ce acestea au fost compuse;

c. în afară de cele două procedee mai sus menționate, compozitorul are libertatea — în funcție de cerințele exercițiului respectiv — să brodeze variațiuni pe o temă melodică cunoscută, bineînțeles respectind regulile de componistică. Această formă muzicală poartă denumirea de parafrază muzicală.

Un prim procedeu este acela de folosire a bucăților muzicale existente, în special a celor cu o valoare recunoscută. Ele au avantajul că ușurează munca celui care compune exercițiul, în sensul că profesorul nu are decât să urmărească forma și mijloacele de expresivitate muzicală, căutind numai să le găsească corespondentul în mișcare. O bucată muzicală aleasă constituie și un prețios mijloc de inspirație pentru cel care compune exercițiul. Dezavantajul acestui procedeu poate fi nepotrivirea la un moment dat a intensității sau a ritmului muzicii cu intensitatea efortului sau cu ritmul anumitor elemente introduse în exercițiu. De exemplu: executantul este nevoit ca în mijlocul exercițiului să-și plaseze cel mai greu element, dar în acel moment muzica nu are maximum de intensitate. Desigur, se pot face unele „concesii” din partea muzicii, în sensul unei ușoare modificări a tempoului, a

unei suspensii sau a unei prelungiri a sunetului etc., dar acestea nu trebuie exagerate pînă la modificarea simțitoare a structurii muzicale.

Menționăm că muzica noastră populară, cu toată varietatea ei mare de ritmuri și melodii, nu este încă suficient valorificată în exercițiile de gimnastică. Ritmurile vioaie și antrenante ale melodiilor populare sînt foarte potrivite pentru încălziri, pentru exercițiile cu caracter mai săltăreț și jucăuș, cum ar fi ansamblurile cu obiecte portative (mingi, corzi etc.).

Al doilea procedeu este acela de a scrie muzica după mișcare. El are avantajul că nu impune mișcărilor forma compoziției. În cazul acesta cel care compune trebuie să aibă ureche muzicală foarte dezvoltată, să posede o serie de cunoștințe din teoria muzicală. De asemenea, muzicianul care compune trebuie să aibă o măiestrie specială pentru ca să poată sublinia expresivitatea mișcărilor în modul cel mai muzical. Dezavantajul acestui procedeu este tocmai greutatea de a găsi un astfel de compozitor care pe lângă cunoștințele muzicale să cunoască și bazele generale ale mișcărilor.

Al treilea procedeu este acela cînd compozitorul recurge la bucăți muzicale cunoscute pe care brodează diferite variațiuni. Menționăm că acest procedeu este foarte pretențios și solicită din partea compozitorului cunoștințe temeinice în domeniul teoriei muzicale.

INDICAȚII METODICE PRIVIND FOLOSIREA ACOMPANIAMENTULUI MUZICAL ÎN LECȚIILE DE GIMNASTICĂ

În mod obișnuit acompaniamentul muzical în lecții se face de către acompaniator. El este cel mai apropiat colaborator al profesorului în lecțiile însoțite de muzică. Este de dorit ca acompaniatorul să cunoască structura lecției, sarcinile diferitelor grupe de exerciții din părțile lecției, deoarece numai așa va putea contribui efectiv la realizarea scopului urmărit.

Profesorul împreună cu acompaniatorul vor alege bucățile sau fragmentele muzicale în așa fel, încît prin caracterul și forma lor să corespundă cît mai bine exercițiilor. Varietatea mare a exercițiilor cît și frecvența lor schimbare solicită adesea pe acompaniator să facă improvizații. Pentru ca acestea să fie de bună calitate este necesar ca el să cunoască raporturile de tempo, intensitate, caracterul mișcărilor etc. De cele mai multe ori el trebuie să decidă singur ce trebuie să cînte, deoarece în mod practic are puțin timp la dispoziție spre a se consulta cu profesorul în timpul desfășurării lecției. De altfel, acest lucru este și contraindicat, deoarece ar scădea atît densitatea lecției cît și interesul și disciplina elevilor.

În lecțiile cu acompaniament muzical profesorul va trebui să ia unele măsuri necesare și să respecte o serie de cerințe:

a. Va iniția din timp pe acompaniator în legătură cu conținutul părților lecției și în special cu acela al părții pregătitoare, deoarece aceasta reprezintă cea mai grea parte — exercițiile fiind executate de cele mai multe ori în continuare.

b. Așezarea executanților va trebui în așa fel făcută, încît atît profesorul cît și elevii să fie în raza vizuală a acompaniatorului.

c. Profesorul va trebuie să demonstreze exercițiile cu grijă, subliniind caracteristicile acestora spre a orienta cît mai bine pe acompaniator în alegerea acompaniamentului muzical.

d. Comenzile vor fi date precis, energic și la timp, ele trebuie să coincidă cu începutul și cu sfîrșitul frazei muzicale. Explicațiile să fie clare și concise.

Ca și în învățarea mișcărilor și în problema acompaniamentului muzical se va ține seama de particularitățile de vîrstă, de nivelul de pregătire și gradul de muzicalitate al elevilor. La copii și începători se vor folosi bucăți simple, ușor de înțeles. Marcarea timpilor de către acompaniator se va face mai accentuat.

În general, muzica pentru acompaniament va trebui să fie clară, plăcută, atrăgătoare, cu o melodie frumoasă și cu un ritm simplu și accesibil.

ACOMPANIAMENTUL MUZICAL ÎN PARTEA PREGĂTITOARE A LECȚIEI (INDICAȚII METODICE)

Alegerea acompaniamentului muzical se va face în funcție de sarcinile și mijloacele acestei părți a lecției. Organizarea colectivului de la începutul lecției — respectiv raportul și întoarcerea pe loc — se execută fără muzică.

Exercițiile de front și ordine în deplasare vor fi acompaniate de o muzică vioasă, care să ridice starea emoțională, să creeze o bună dispoziție elevilor. În cazul când elevii au o stare de excitabilitate crescută o muzică liniștitoare îi va putea tempera, creându-le astfel o stare favorabilă pentru lucru.

Pentru marș (măsura 4/4). La început profesorul va număra „1“, „2“, „3“, „4“, avînd grijă ca timpii „1“ și „3“ să coincidă cu timpii 1 și 3 din măsura muzicală. Comanda de oprire „stai“ se dă spre sfîrșitul frazei muzicale, mai precis pe primul timp al ultimei măsuri. (Aceasta cade pe piciorul stîng). La timpul 2 se execută pas cu dreptul, la timpul 3 alăturarea piciorului stîng lingă piciorul drept, la timpul 4 pauză. În muzică această pauză pe timpul 4 al ultimei măsuri presupune o respirație în vederea reluării firului melodic (auf tact). Comanda prevestitoare opririi se dă ceva mai devreme pentru a da posibilitatea acompaniatorului să pregătească sfîrșitul marșului.

Trecerea de la pas de marș la pas alergător. Comanda executivă de alergare „marș“ se dă pe al treilea timp al ultimei măsuri din fraza muzicală (pe timpul 4 se mai face un pas cu dreptul și apoi se trece începînd cu stîngul în pas de alergare). Comanda prevestitoare pentru pasul alergător se dă de asemenea cu cîțiva timpi înainte de sfîrșitul frazei muzicale pentru a atrage atenția, din timp, atît acompaniatorului cît și colectivului de schimbarea care urmează să fie efectuată. Caracterul alergării se transmite cel mai bine printr-o bucată muzicală în măsura de 2/4. În efectuarea diferitelor variante ale alergării este necesar să se respecte fraza muzicală. Astfel, o nouă variantă de alergare trebuie să coincidă cu începutul unei noi fraze muzicale care să corespundă caracterului respectivei alergări.

Trecerea de la pas alergător la pas de marș. Comanda prevestitoare „la pas“ se dă cu aproximativ 8 timpi înainte. Comanda executivă „marș“ se dă pe timpul tare al ultimei măsuri. La măsura de 2/4 comanda se dă pe timpul 1 (dacă numărătoarea se face de la 1 la 8 acesta corespunde cu timpul 7), pe timpul 2 se va executa un pas cu dreptul, astfel încît timpul 1 de la începutul marșului să coincidă cu pasul pe piciorul stîng. Acompaniatorul va executa primele măsuri de marș mai rar și mai accentuat.

La schimbarea tempo-ului atît la marș cît și la diferitele variante ale alergării profesorul va indica „mai rar“, „mai repede“, indicînd la început prin numărătoare tempo-ul dorit.

Exercițiile de încălzire fac parte, în general, din grupa exercițiilor de bază pentru pregătirea aparatului locomotor. Pentru colectivele mai bine pregătite se folosește și exerciții libere, cu sau fără aparate portative, sau exerciții la scară fixă etc.

Exercițiile din partea pregătitoare pot fi acompaniate cu muzică folosind măsura de 4/4 în mișcările mai energice, mai sacadate, de 3/4 pentru exercițiile largi, ample, cu caracter mai lin, de 2/4 pentru exerciții cu caracter vioi, cum sînt de exemplu săriturile simple, exercițiile cu coarda, cu mingi mici etc.

Exercițiile din această parte pot fi executate de pe loc sau din deplasare, cu opriri, repetări sau în continuare. Indiferent de modul în care se execută mișcările, ele trebuie să se încadreze în construcția frazei muzicale.

Dozarea efortului legată de numărul repetărilor este una din problemele căreia trebuie să i se acorde cea mai mare atenție. Este bine ca numărul de repetări al unei mișcări să fie dinainte cunoscut de acompaniator. În mod practic, dozarea efortului, axată pe numărul de execuții, este reglată de profesor chiar în timpul lecției. Uneori este necesar să se mărească numărul repetărilor, alte ori, din contra, să se reducă. În comenzile date profesorul va ține seama de structura frazei muzicale. Astfel: dacă profesorul a prevăzut norma de 32 timpi, va comanda „stai“ pe ultimul timp al frazei muzicale, respectiv pe cel de al 32-lea timp al ultimei măsuri; dacă dorește să limiteze numărul de execuții la 16, atunci la al 12-lea timp va preciza „ultima oară“ iar comanda „stai“ o va da pe cel de al 16-lea timp; dacă dorește să mărească numărul de execuții, de exemplu pînă la 48 de timpi, la cel de al 3-lea timp din ultima măsură va da comanda „continuați“.

ACOMPANIAMENTUL MUZICAL ÎN PARTEA FUNDAMENTALĂ A LECȚIEI

El este nelipsit în lecțiile de gimnastică artistică. În cele de gimnastică sportivă se utilizează mai ales atunci cînd sînt prevăzute exerciții la sol, libere sau cu obiecte portative, impuse sau liber alese, sau chiar exerciții la birnă.

La bărbați regulamentul nu impune folosirea acompaniamentului muzical pentru exercițiile la sol. Cu toate acestea, ar fi indicat ca și exercițiile la sol, la bărbați, să fie constituite pe un fond muzical. Acest lucru ar contribui substanțial la ridicarea valorii exercițiului cît și al execuției, asigurînd unitatea, ritmicitatea cît și expresivitatea exercițiilor. Se recomandă ca învățarea exercițiilor la sol, cu acompaniament muzical să se facă în felul următor:

La exerciții impuse elevii vor trebui să cunoască în primul rînd, melodia pe care acompaniatorul o va repeta de cîteva ori, pentru ca ea să fie memorată de către executanți. Apoi profesorul sau un gimnast mai bine pregătit va demonstra întreg exercițiul, pentru a crea elevilor o imagine de ansamblu asupra exercițiului respectiv. După aceea, se va trece la învățarea exercițiului pe părți. În prima etapă vor fi însușite separat diferite elemente, după care se va trece la legarea primilor 8 sau 16 timpi. La început se execută numai după numărătoare și apoi cu acompaniament muzical. La fel se va proceda și la învățarea următorilor 8—16 timpi, trecîndu-se apoi la îmbinarea lor cu cei precedenți. Se va urma această cale pînă la sfîrșitul întregului exercițiu.

La exercițiile liber alese există trei procedee de alegere a unei bucăți muzicale. În cazul cînd muzica este aleasă din bucăți existente, executantul va studia foarte bine muzica, apoi își va alcătui exercițiul, în așa fel încît el să se încadreze în timpii muzicali, respectînd totodată și celelalte mijloace de expresivitate ale muzicii. După aceea va trece la perfecționarea execuției tehnice și a expresivității prin repetarea exercițiilor pe părți la fel ca în procedeul de învățare a exercițiului impus.

În cazul cînd muzica este special compusă sau în cazul cînd se folosesc variațiuni pe teme existente, compozitorul va trebui să studieze împreună cu gimnastul în mod temeinic exercițiul proiectat. În caz contrar compozitorul va realiza doar un oarecare fond muzical fără să sublinieze corespunzător mijloacele de expresivitate ale mișcării.

După realizarea compoziției muzicale, în învățarea exercițiului cu acompaniament se va proceda ca și în cazurile mai sus menționate.

ACOMPANIAMENTUL MUZICAL IN PARTEA DE ÎNCHEIERE A LECȚIEI

La fel ca și în celelalte părți ale lecției, acompaniamentul muzical și aici va ține seama de sarcinile și mijloacele folosite. Pentru variațiile de mers, alergare și diferite exerciții muzica va fi asemănătoare cu cea din partea introductivă, cu deosebire că ea va trebui să aibă un caracter liniștitor, ținînd seama de faptul că sarcina de bază a acestei părți o constituie liniștirea treptată a organismului.

Marșul de încheiere se va putea face și cu cîntec, folosindu-se melodii cunoscute, vioaie, care creează o bună dispoziție în vederea activității ce va urma.

NOȚIUNI ELEMENTARE DE TEORIE MUZICALĂ

Pentru ca exercițiile din gimnastică să poată beneficia de prețioasele resurse de care dispune muzica, este necesar să se asigure o deplină concordanță între caracterul și mijloacele de expresivitate ale muzicii și cele ale mișcării.

Mijloacele de expresivitate ale muzicii sînt:

1. agogica (raporturile de tempo, măsură, ritm);
2. dinamica (corelația dintre intensitatea sunetelor);
3. forma (frazarea muzicală — împărțirea în părți, fraze, propoziții);
4. melodia (schimbarea sunetelor la înălțime — de la cele mai joase pînă la cele mai înalte).

1. Raporturile de măsură, tempo, ritm

Vorbirea muzicală, ca și vorbirea curentă, este folosită pentru exprimarea gîndului și sentimentelor. Ea se face prin mijloace proprii și anume prin *sunete muzicale*, care sînt supuse unor serii întregi de reguli și se deosebesc unele de altele prin anumite proprietăți: acuitate (înalte sau grave); intensitate (puternice sau slabe); timbru sau culoarea sunetului (în funcție de sursa sonoră care îl emite); durată.

Sunetele pot fi reprezentate scris prin note muzicale. Durata unui sunet (valoarea lui) poate fi de diferite mărimi: unele mai lungi, altele mai scurte reprezentate în șapte

forme astfel: notă întreagă, doime, pătrime, optime, șaisprezecime, trezecidoime, șazeceipătrime.

Măsura este diviziunea metrică a unei piese muzicale. Înscrise (pe portativ) măsurile se disting după barele de măsură (bara de măsură este linia verticală care traversează portativul). Măsurile se împart la rindul lor în timpuri.

Tempii sînt cele mai mici părți ale unei bucăți muzicale. Fiecare timp al măsurii — *forte* sau *slab* — se indică printr-o bătaie a mîinii. Într-o măsură, pe fiecare timp se poate executa un singur sunet sau mai multe sunete (note).

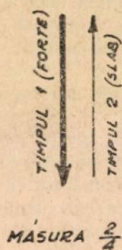


Fig. 1

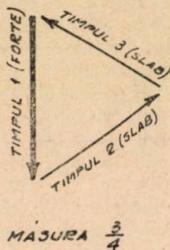


Fig. 2

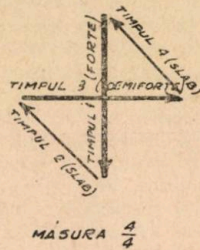


Fig. 3

Măsurile se scriu în formă de fracții la începutul portativului în care numărătorul indică numărul timpurilor ce conține acea măsură iar numitorul reprezintă valoarea sau durata fiecărui timp din măsură. De exemplu:

$\frac{2}{4}$	$\frac{3}{4}$	$\frac{4}{4}$	<u>numărul timpurilor</u>
			<u>valoarea fiecărui timp.</u>

În măsura de 2 timpuri vom avea primul timp accentuat sau *forte* și al doilea timp neaccentuat sau *slab*. Prin urmare în măsurile de doi timpuri accentul *forte* se repetă periodic din două în două bătăi. Timpul *forte* se indică prin bătaia mîinii în jos și cel *slab* în sus (fig. 1). Cele mai obișnuite bucăți muzicale scrise în măsura de 2/4 sînt: polca, galopul, unele gavote și unele dansuri românești (bănățeana).

Măsurile de 3 timpuri au primul timp *forte*, iar al doilea și al treilea *slab*. În măsurile de 3 timpuri accentul *forte* se repetă periodic din 3 în 3 bătăi și se indică prin bătaia mîinii conform fig. 2. Cele mai obișnuite bucăți muzicale scrise în această măsură sînt: valsul, mazurca, menuetul, poloneza, unele jocuri populare românești.

Măsurile de 4 timpuri au primul timp *forte*, al doilea *slab*, al treilea *demiforte* (mai puțin accentuat ca primul timp) și al patrulea *slab*. Se indică prin bătaia mîinii, conform fig. 3.

Cele mai obișnuite bucăți muzicale scrise în măsura 4/4 sînt: marșurile și gavotele (am văzut că unele gavote pot fi scrise și în măsura de 2/4).

Din cele de mai sus se poate observa că fiecare măsură începe cu un timp *forte* și se termină cu un timp *slab*. Primul timp al fiecărei măsurii se bate totdeauna în jos și ultimul în sus.

În mod obișnuit o bucată muzicală începe pe primul timp al măsurii. Ea poate însă să înceapă și pe *aftact*. *Aftactul* este o măsură incompletă cu care începe o bucată sau o frază muzicală. În acest caz prima măsură incompletă de la începutul frazei muzicale se completează în ultima măsură. În acompaniamentul muzical pentru mișcare se folosesc des bucățile muzicale care încep cu *aftact*, acestea reprezentînd pregătirea pentru începerea mișcării. Mișcarea accentuată începe de fapt pe primul timp din prima măsură completă.

Ritmul nu este o caracteristică proprie numai muzicii. El este o manifestare a vieții. Tot ce se mișcă în natură are un ritm.

În muzică ritmul se poate defini ca fiind o structură organizată a timpului, a desfășurării sunetelor în timp. Această desfășurare poate fi la intervale egale sau inegale, continuă sau întreruptă de pauze.

Exercițiul fizic în general, cît și mișcările din gimnastică sînt supuse ritmului. Un gimnast poate să efectueze mișcarea într-o formă corectă dar cu un ritm necorespunzător și invers. Frumusețea, ușurința și eleganța mișcărilor executate de maeștri se datoresc tocmai armoniei desăvîrșite care există între forma și ritmul mișcării.

Sînt momente însă în care omul este pus în situația de a se adapta diferitelor ritmuri de afară: muncitorul la ritmul benzii rulante, stenodactilografa la ritmul în care i se dictează etc.

În gimnastică asemenea situații de adaptare la ritmul impus se întîlnesc foarte des. De ex: în exercițiile executate în ansamblu (după muzică sau numărătoare), în exercițiile la sol, impuse și liber alese, și în general, în lecțiile cu acompaniament muzical. Cu cît gimnastul dispune de o varietate mai mare de deprinderi, cu atît posibilitatea de adaptare la ritmul impus de muzică este mai mare.

Educația simțului ritmului în gimnastică trebuie începută prin forme simple cum ar fi de exemplu mersul pe melodie de marș, în care fazele mișcării se succed la intervale sensibil egale, iar ritmul derivă din accentele periodice ale măsurii, tot la intervale egale. Acest stadiu elementar nu trebuie însă prelungit, deoarece în acest fel ritmul devine izocron, monoton, fără semnificație și lipsit de efect estetic.

Tempo-ul muzicii se referă la viteza de execuție a unei bucăți muzicale, adică viteza cu care se succed timpii într-o bucată muzicală. Noțiunea de tempo nu trebuie confundată nici cu noțiunea de ritm și nici cu noțiunea de timp.

Tempo-ul se notează la începutul lucrării muzicale sau al unui fragment prin anumiți termeni consacrați în practica muzicală. Acești termeni, de cele mai multe ori italienești, arată uneori și caracterul, atmosfera lucrării muzicale.

Ei pot fi grupați în trei categorii:

<i>Tempo lent</i>	<i>Tempo moderat</i>	<i>Tempo rapid</i>
lento (lent)	andante (fără grabă)	allegro (rapid)
adagio (mișcare foarte încetă)	moderato (moderată)	vivo (vioaie)
grave (gravă)	allegretto (repejor)	vivace (animată)
largo (largă)		presto (f. repede)

În cazul în care mișcarea crește treptat în viteză se folosește termenul *accelerando* care se scrie în dreptul pasajului despre care este vorba. Pentru răriră treptată se folosește termenul *ralentando* sau *ritartando*.

2. Intensitatea sunetului

După cum vorbele pe care le pronunțăm au unele silabe lungi, iar altele scurte, sau unele silabe accentuate, altele mai slabe tot așa și sunetele care formează frazele muzicale au diferite nuanțe, diferite gradațiuni de forță și intensitate. Intensitatea sau tăria este una dintre calitățile sunetului.

Gradul de tărie a sunetelor muzicale se indică prin diferite semne sau termeni italienești care se mai numesc și semne dinamice: *piano* (încet) indicat în partituri pentru simplificare: — *p* —; *forte* (tare) indicat în partituri pentru simplificare: — *f* —; *mezzo-forte* (potrivit) indicat în partituri pentru simplificare: — *mf* —; *fortissimo* (foarte tare) indicat în partituri pentru simplificare: — *ff* —; *pianissimo* (foarte încet) indicat în partituri pentru simplificare — *pp* —; *sforzando* (accent într-o sforțare de moment a unui sunet sau grup de sunete): — *sf* —; sau *staccato* (înterupt, sacadat).

Într-un exercițiu de gimnastică dinamicii muzicale îi corespunde modificarea gradului de încordare musculară. Astfel se poate executa o mișcare lin, energic, accentuat, brusc, sacadat etc.

3. Forma — frazarea muzicală

Frazarea muzicală reprezintă diviziunea în fraze a unei bucăți muzicale. Ca și un discurs literar orice compoziție muzicală este ansamblul diferitelor idei, adică al fragmentelor din care se compune.

O bucată muzicală este alcătuită din mai multe părți (perioade), iar la rîndul lor părțile sînt formate din fraze și părți de fraze (propozițiuni).

Fraza muzicală este o unitate muzicală în care se începe, se dezvoltă și se încheie o idee. O frază este compusă din mai multe măsuri și conține cel puțin două desene melodice. Primul desen al frazei se numește antecedent, iar al doilea consecent. Folosind de exemplu numai un singur desen, pe cel antecedent, ideea nu este terminată, ea trebuie să se încheie prin cel de al doilea desen și anume prin cel consecent.

Cea mai simplă frază muzicală care poate realiza un fir melodic este cea de 16 mă-suri. În această frază opt măsuri reprezintă desenul antecedent, iar celelalte opt măsuri pe cel consecvent.

Cele mai obișnuite fraze folosite pentru acompaniament muzical în gimnastică sînt cele alcătuite din 32 măsuri cît și cele din 16 măsuri.

În gimnastică se obișnuiește ca în lipsa muzicii, sau chiar în prezența ei, să se numere timpii pe care se execută mișcările dintr-un exercițiu. De obicei acești timpii coincid cu timpii muzicali din măsura $2/4$ și $4/4$ cît și cu măsura întreagă de $3/4$.

În mod obișnuit număratoarea se face de la 1—8. Dacă exercițiul se continuă, se reia și număratoarea, tot de la 1 pînă la 8 (deci 8+8+8 etc.). Prin folosirea acestui fel de număratoare se ușurează adaptarea timpilor mișcării cu timpii frazei muzicale, care știm că sînt 8 și multiplul lui 8.

Acești timpii numărați pentru mișcare coincid ca durată, fie cu patru măsuri de $2/4$, fie cu două măsuri de $4/4$, fie cu opt măsuri de $3/4$.

4. Melodia

De-a lungul dezvoltării ei în timp, muzica a evoluat odată cu procesul muncii.

La început elementul care a dat naștere muzicii a fost ritmul. Munca și eforturile făcute în comun de către oameni a necesitat o sincronizare a mișcărilor care s-a realizat prin producerea de sunete ritmice cu ajutorul tobelor, a tam-tamurilor sau a vocii omenești.

Mai tirziu aceste lovituri au fost însoțite de sunete cîntate care au început să fie folosite și în alte împrejurări decît în procesul muncii. Omul a început să-și cînte bucuria vieții, teama de forțele naturii și alte sentimente sau stări sufletești. Așa s-a născut melodia.

Muzica a evoluat și mai mult. Omul nu s-a mai mulțumit cu melodia însoțită doar de ritm, a simțit nevoia îmbogățirii ei prin imbinarea sunetelor melodiei cu alte sunete executate în același timp, îmbrăcînd astfel melodia într-un veșmînt nou, armonic, alcătuit după anumite legi care nuanțează și dă o varietate mai mare melodiei. Melodia constituie baza expresiei muzicale — expresia directă a sentimentelor.

Unii compozitori decadenți din apus dau o însemnătate primordială ritmului, respectiv unui ritm primitiv. Limitarea muzicii la ritm îi sărăcește conținutul și puterea de a transmite gîndirea și simțirea omenească.

Melodia este realizată prin schimbarea sunetelor ca înălțime, de la cele mai înalte la cele mai joase. Aceeași melodie poate fi cîntată în diferite măsuri sau ritm. Melodiei îi corespunde schimbările de formă ale mișcării ca înălțime. Astfel de exemplu: ca o urmare a melodiei se trece dintr-o poziție joasă într-o poziție înaltă și invers.

Caracterul muzicii înseamnă culoarea generală, atmosfera care predomină bucată muzicală, coloratura ei emotivă. El poate fi trist, patetic, eroic, solemn, vesel, vioi, grav etc. Pentru realizarea concordăanței dintre muzică și mișcare este deosebit de importantă adaptarea cît mai judicioasă a exercițiului la caracterul muzicii.

Cît de nepotrivit ar fi de exemplu ca un exercițiu cu mîngi elastice care este construit din mișcări vioaie, să fie executat pe un marș eroic, sau ca o combinație construită pe mișcări de forță să fie acompaniată de un vals liric sau polcă.

Respectînd caracterul și mijloacele de expresivitate ale muzicii și cele ale mișcării se realizează o legătură strînsă, organică între muzică și mișcare, legătură care duce la creșterea expresivității mișcării, la forma artistică de execuție.

Rezultatele cercetării privind efectele imediate ale practicării pauzei de gimnastică în producție *

G. HARALAMBIE, EF. CHERTES și TEODORA ALEXANDRESCU

cercetători științifici principali la I.C.F.

Ideea introducerii gimnasticii în producție a plecat pe de o parte de la necesitatea prevenirii diverselor influențe negative inerente proceselor de producție cu diferite caractere, iar pe de altă parte de la importanța contribuției ei la creșterea capacității de muncă și a productivității.

Experimentările efectuate până acum scot în evidență în mod clar necesitatea și utilitatea gimnasticii în producție. Rezultatele obținute își au explicația între altele și în îndrumarea științifică de care s-a bucurat această activitate, atât în țara noastră cit și în alte țări în care ea se practică (în special în U.R.S.S.). Numeroși specialiști din diferite ramuri sint preocupați continuu de fundamentarea științifică și îmbunătățirea formelor și conținutului acestei activități. Nu se poate, într-adevăr, vorbi de o concepție metodică privind aplicarea gimnasticii în producție, fără o bază științifică experimentală corespunzătoare și fără o urmărire multilaterală continuă a activității.

Rezultatele unor experiențe bazate pe date obiective, contribuie atât la verificarea justeței concepției metodice, cit și la creșterea prestigiului acestei activități în fața maselor.

Pornind de la aceste premize, am considerat că este necesar ca în etapa actuală, pe lângă datele care arată influența de lungă durată a practicării pauzei de gimnastică, să se precizeze mai bine și efectele ei imediate asupra unor funcții ale organismului. Ca un prim pas în această direcție s-au cules date din întreprinderi de industrie ușoară. Aceste date au fost limitate la o serie de indici relativ ușor de urmărit, care să dea însă informații concludente asupra modificărilor marilor funcțiuni, determinate de cele 5—7 minute de practicare a exercițiilor.

SUBIECȚII ȘI METODELE DE LUCRU

Experimentele s-au efectuat asupra muncitoarelor de la fabrica de dulciuri „București” (secția împachetare) și fabrica „Tricotajul Roșu” (secția lenjerie lux). Subiecții au fost împărțiți în două grupe: prima, de 17 muncitoare, la care s-au luat valorile frecvenței cardiace, ale tensiunii arteriale, ale spirometriei, ale ventilației pulmonare și ale dinamometriei flexorilor palmari, în jumătatea de oră care precede pauza de gimnastică, în comparație cu valorile înregistrate în cele 5 minute care urmează pauzei: a doua grupă, de 13 subiecți, la care s-au făcut înregistrări ergografice, efortul constind în 60 de contracții (efectuate într-un minut) ale degetului arătător, cu 20—30 minute înaintea și în cele 5 minute de după pauza de gimnastică, alături de determinarea forței scapulare cu dinamometrul.

În toate cazurile s-a permis subiecților să se acomodeze în prealabil cu apăratura, pentru a evita erorile inerente primei determinări. Pe întregul parcurs al

* Comunicare făcută în sesiunea metodică-științifică organizată pe Capitală în problemele „Gimnasticii în producție”, ce a avut loc la I.C.F.

cercetării s-a folosit aceeași aparatură de către aceiași cercetători. Datele au fost prelucrate după metodele obișnuite utilizate în biologie (1). Indicii obiectivi arătați mai sus au fost completați cu date subiective rezultate din declarațiile muncitoarelor, pe baza unui chestionar la care au răspuns 38 de persoane de la aceeași întreprindere.

REZULTATE EXPERIMENTALE ȘI DISCUȚIA LOR

Datele obținute confirmă în primul rînd faptul, că exercițiile efectuate în cadrul pauzei de gimnastică nu sînt în nici un caz obositoare; aceasta reiese din modificările frecvenței cardiace și ale tensiunii arteriale. Valorile găsite arată că efortul depus nu solicită în mod deosebit sistemul cardio-vascular, creșterile frecvenței cardiace fiind relativ reduse, sau nule, la majoritatea subiecților (fig. 1). În ceea ce privește tensiunea arterială maximă, valoarea ei scade la 70% din subiecți și crește, în limite strict fiziologice, doar la 11,7% (fig. 2). Cifrele obținute după pauza de gimnastică tind să se grupeze mai bine în limitele considerate ca normale, în comparație cu cele obținute înainte de pauză. Un lucru asemănător se observă și cu tensiunea minimă (fig. 3).

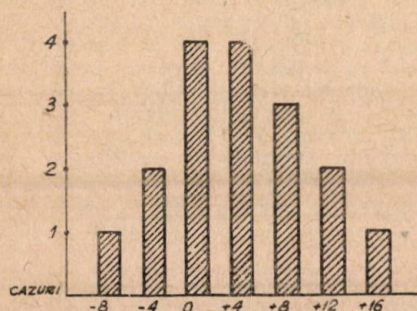


Fig. 1 — Modificările frecvenței cardiace pe minut după pauza de gimnastică

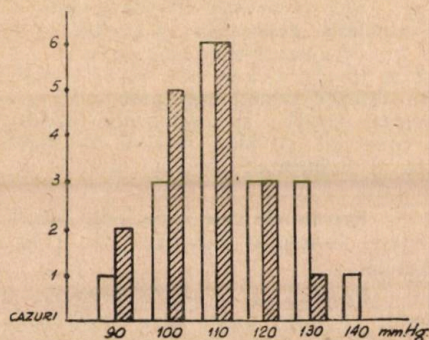


Fig. 2 — Distribuția valorilor tensiunii arteriale maxime. Coloanele albe — înainte de pauză, coloanele hașurate — după pauza de gimnastică

Scăderea moderată dar evidentă a tensiunii arteriale la majoritatea subiecților, reflectă probabil o creștere a patului vascular, o dilatare a arteriolelor, în special din musculatura care, prin poziția corpului și felul activității, tinde să devină treptat ischemică, și în care aflulul de sânge s-a mărit ca urmare a efectuării exercițiilor de gimnastică. Desigur că asemenea presupuneri își dovedesc întreaga lor valabilitate numai după un control pletismografic. Datele prezentate își îndeplinesc totuși rolul de a servi în construirea unor ipoteze de lucru pentru eventuale cercetări mai precise. Ele arată de asemenea clar că, în cazul programelor de exerciții studiate de noi, nu se observă efecte negative, ci dimpotrivă există motive să se presupună o îmbunătățire a funcționării aparatului cardiovascular.

Observațiile privitoare la funcția respiratorie (tab. I) ating două aspecte: creșterea tonicității mușchilor ce participă la actul respirator și care se evidențiază prin creșterea capacității vitale la 82,3% dintre subiecți — în medie generală cu 170 ml statistic nesemnificativă — și îmbunătățirea oxigenării organismului, reflectată în creșterea netă a ventilației pulmonare — la toți subiecții (cu o excepție) în medie cu 3,1 l/minut, statistic semnificativă ($p \sim 0,03$). Aceste date depind de natura programului și de gradul participării subiecților la program. Este de presupus că îmbunătățirea conținutului metodic al programelor, și mai cu seamă conștiințiozitatea mai mare în execuție, să ducă la modificări favorabile și mai accentuate. Acest punct de vedere este întărit și de datele asupra forței dinamometrice a flexorilor palmari, care prezintă după pauza de gimnastică o creștere nesemnificativă de numai 1,1 kgf. Cifrele citate în alte lucrări sînt mai mari, de ordinul a + 4 kgf.

În cadrul celei de a doua serii de experiențe s-a pus problema studierii unor indici legați de sistemul neuromuscular. Pentru aceasta s-a înregistrat curba ergografică digitală a subiecților înainte și după programul de gimnastică, s-a trasat dreapta care corespunde cu tendința de scădere a amplitudinii contracțiilor în timp și s-a calculat tangenta unghiului format de aceasta cu orizontala (tabelul II, coloana 4-5), amplitudinea în procente a ultimelor contracții față de primele (coloana 7-8)

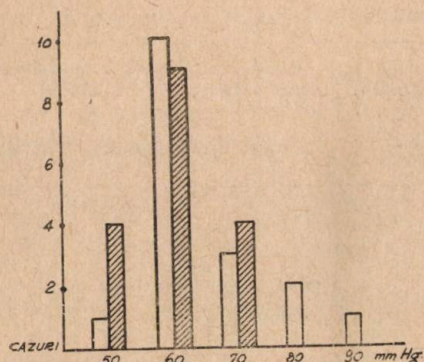


Fig. 3 — Distribuția valorilor tensiunilor arteriale minime (ca în fig. 2)

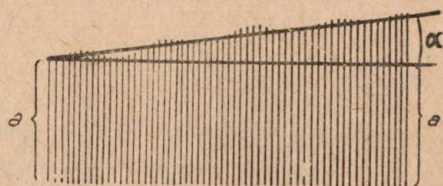


Fig. 4 — Modul de interpretare a ergogramelor
α — Unghiul a cărui tangentă e luată ca indice al scăderii amplitudinii în timp.

α — Contracții cu amplitudine minimă la sfârșitul înregistrării: procentajul amplitudinii lor, considerind pe cele inițiale 100%, e dat în tab. II col. 7-8.

Tabelul I

Modificări respiratorii determinate de pauza de gimnastică în producție

Nr. subiecți	Capacitate vitală		Ventilație pulmonară	
	Înainte	După	Înainte	După
17	2 900 ml	3 070 ± 560	10,2 ± 2,7 l/min.	13,3 ± 4,5

și raportul dintre amplitudinea inițială a contracțiilor înainte de pauză și cea de după pauză (coloana 6).

După cum se vede din tabelul II, la o amplitudine inițială practic egală sau mai mare, în înregistrarea de după pauza de gimnastică, curbele ergografice sînt net îmbunătățite și oboseala se manifestă mult mai puțin. Într-o grupă de control care nu participă în ziua respectivă la program, se constată modificări practic neînsemnate sau inverse celor din grupa de experiment, ceea ce dovedește că efectele favorabile asupra curbei ergografice se datoresc programului de gimnastică. Explicarea acestor efecte bune absolut evidente — cu repercusiuni importante în procesul de producție — trebuie căutată atît în creșterea tonicității scoarței cerebrale, cit și în îmbunătățirea circulației periferice și oxigenării mai bune, ca rezultat al creșterii ventilației pulmonare, pe care le determină exercițiile de gimnastică. Deoarece în grupa a II-a de experiment au fost aleși subiecți care participă foarte conștiincios la program, este normal faptul că valorile forței scapulare cresc, de data aceasta concludent, în medie cu 2,4 kgf.

Răspunsurile scrise date la chestionare scot în evidență că programul de exerciții fizice și concepția metodică care a stat la baza alcătuirii lui sînt bine orientate pe specificul producției. Astfel, dintre muncitoarele chestionate, 37 au răspuns că se simt mult mai bine de cînd practică gimnastica și o apreciază ca o activitate necesară pentru sănătatea lor și pentru randamentul în producție numai o muncitoare (care a intrat în producție numai de cca 30 de zile), este indiferentă față de această activitate, 28 muncitoare propun continuarea activității, cu schimbarea cu regularitate

a programelor la intervale mai mici și cu exerciții mai dinamice. Propunerile făcute pot fi apreciate ca un fapt pozitiv în sensul că masele de muncitori sînt legate de gimnastica în producție, că o înțeleg, participă la programe și că s-au format o opinie și o concepție propice dezvoltării ei pe viitor.

Tabelul II

Modificări ergografice și ale forței scapulare în urma pauzei de gimnastică

Nr. crt.	Nume	Vîrstă	tg. α		Raport amplit. max. I/ amplit. max. II	Scăderea amplit. în %		Forța scapulară kgf.	
			Înainte	după		Înainte	după	Înainte	după
1	B	30	0,2586	0,1763	0,93	74,6	80	15	17
2	A	24	0,2217	0,1584	1,00	76	82	10,5	13
3	G	29	0,1316	0,0787	1,00	87,7	91,4	12	15
4	L	21	0,0963	0,0875	1,30	85	90	14	17
5	M	24	0,1584	0,0787	0,97	81,8	90,6	7	8,5
6	C	24	0,4142	0,2962	0,96	52	61,5	10,5	12,5
7	S	34	0,1257	0,0087	1,50	80	99	12	14,5
8	F	25	0,0875	0,0524	1,30	83,3	96	8,5	11
M $\bar{x}$			0,1870	0,1171	1,12			11,2	13,6
$\pm$ sigma			$\pm 0,1094$	$\pm 0,0207$	$\pm 0,215$			$\pm 2,13$	$\pm 2,93$
Grupa de control									
1	C.M.	23	0,0524	0,1051	1,39	90,9	87	12	12
2	A.E.	27	0,0612	0,0000	1,00	93	100	11,5	9,5
3	N.M.	24	0,1051	0,0524	0,92	85,8	97	8	8
4	O.G.	21	0,1228	0,1405	1,00	83,3	75	11	9,5
5	S.T.	21	0,2400	0,2126	0,97	61,1	57	8	8
M $\bar{x}$			0,1163	0,1041	1,05			10,1	9,4
$\pm$ sigma			$\pm 0,07515$	$\pm 0,08142$	$\pm 0,189$			$\pm 1,95$	$\pm 1,635$

CONCLUZII

Datele prezentate în lucrare contribuie la elucidarea căilor fiziologice pe care se exercită efectele favorabile imediate ale pauzei de gimnastică. Ele arată o îmbunătățire a circulației și a oxigenării organismului, demonstrează influențele pozitive asupra capacității funcționale neuromusculare, care influențează nemijlocit capacitatea de muncă. În acest sens, ele se completează cu cercetări sovietice recente, în care s-au urmărit alți factori fiziologici (2).

Atît datele obiective cit și cele subiective întăresc punctul de vedere că pauza de gimnastică, situată în momentul potrivit în cadrul zilei de lucru, și avînd la bază o concepție metodică adecvată, contribuie la întărirea sănătății, fiind în mod evident utilă procesului de producție.

BIBLIOGRAFIE :

1. V. Săhleanu — Metode matematice în cercetarea medico-biologică. Edit. Medicală, București, 1957.
2. P. A. Marcu — Gimnastica în producție la o fabrică de tricotațe. Teoria și Practica, Culturii Fizice nr. 4/1959 pag. 293.

Despre mărimea și sistemul sarcinilor de efort în antrenamentul sportiv

V. M. ZAȚIPORSKI

Institutul Central de Stat pentru Cultură Fizică I. V. Stalin, decorat cu Ordinul Lenin

O tendință caracteristică în dezvoltarea metodicii de antrenament moderne este mărirea eforturilor de antrenament. În ultimii ani au fost literalmente anulate concepțiile anterioare în legătură cu posibilitățile organismului omenesc. Este în afară de orice îndoială faptul că mărirea volumului lucrului de antrenament a fost unul din principalii factori care au asigurat creșterea furtunoasă a rezultatelor, fenomen cu totul remarcabil în momentul de față. În același timp, însă, istoria sportului cunoaște numeroase cazuri în care unii sportivi au obținut succese sportive aproximativ egale deși au efectuat un volum de lucru complet diferit. B. Șahlin, de pildă, se antrenează de două ori mai puțin decât se antrena pe vremuri V. Ciukarin. E greu de spus în ce măsură asemenea variații de volum sînt consecința particularităților individuale și în ce măsură se explică ele prin trăsăturile concrete ale metodicii. Trebuie să menționăm că din două metodici care permit obținerea acelorași rezultate sportive trebuie considerată ca fiind mai adecvată aceea în care se consumă mai puțin timp și mai puțină muncă. Tocmai această experiență trebuie studiată și generalizată în mod deosebit.

Se pune întrebarea: va fi oare creșterea rezultatelor determinată în primul rînd de mărirea eforturilor sau e posibil ca rezolvarea problemei să fie orientată în altă direcție? Părerile în legătură cu aceasta sînt cu totul diferite — de la categoricul „*A' vorbi acum despre limita volumelor de efort atinse e echivalent cu a demonstra limita performanțelor actuale*” (7), pînă la afirmația contrară a lui N. G. Ozolin (8) „*Esențialul nu este volumul de lucru ci justetea sistemului de antrenament*”. În cadrul discutării acestei probleme trebuie să menționăm în primul rînd că o mare parte a rezervelor de mărire a efortului a și fost epuizată. Înainte vreme sportivii se antrenau cîteva luni pe an,

astăzi ei se antrenează în tot cursul anului. Rezervă epuizată. Înainte vreme se antrenau de 2—3 ori pe săptămînă, astăzi lucrează deseori de două ori pe zi. La unii pentatloniști moderni de peste hotare numărul antrenamentelor ajunge pînă la 18—21 pe săptămînă. Mai frecvent nu te poți antrena din punct de vedere fizic. Deci, și această rezervă este epuizată. Înainte vreme antrenamentele durau 1½—2 ore; în momentul de față, unii înotători australieni se antrenează pînă la 8 ore pe zi. O zi de muncă de 8 ore în apă! E greu de presupus că te poți antrena mai mult.

Baza teoretică a mării permanente a efortului este reflectată de obicei în cunoscuta schemă *epuizare-refacere-supercompensație*. Pe baza acestei scheme se trag două concluzii metodice: 1. potrivit principiului lui V. A. Engelhardt (11), intensitatea resintezei substraturilor biomecanice este determinată de intensitatea descompunerii lor. Mărirea efortului va provoca o mai mare sleire, de pe urma căreia vor apare o intensificare a procesului de refacere și fenomene supercompensatorii crescînde. De aici concluzia că cu cît sînt mai mari eforturile (bineînțeles, în limitele suportate de organism), cu atît sînt mai mari transformările de adaptare în organism. 2. Trebuie să căutăm să ne antrenăm în așa fel în cît fiecare antrenament următor să coincidă cu faza superrefacerii de pe urma celui precedent.

Justetea acestei scheme a fost demonstrată în repetate rînduri (în primul rînd în lucrările școlii lui I. Folbort). Fără să ne gîndim să punem la îndoială justetea acestei concepții, considerăm totuși că corelația generală a proceselor de epuizare și de refacere nu este nici pe departe întotdeauna hotărîtoare în alegerea mării și caracterului repartizării efortului. Vom căuta să argumentăm cu exemplul dezvoltării forței musculare. Dacă în cazul de

față ne bazăm în primul rând pe noțiunea volum de efort, este evident că urmează să considerăm ca fiind cel mai rodnic antrenamentul în care sportivul execută un lucru mai mare, adică acela în care se ridică o mai mare cantitate de greutate. Acest lucru este posibil atunci când greutatea ridicată la fiecare mișcare în parte este mult mai mică decât cea maximă. În acest caz sînt mai mari și valoarea sumară a lucrului (5, 6)¹ și nivelul modificărilor biochimice (1). În legătură cu aceasta, dat fiind că intensitatea refacerii este determinată de nivelul epuizării în timpul lucrului, este necesar să căutăm să ajungem pînă la starea de oboseală, în care scop trebuie să lucrăm cu intervale de odihnă relativ mici. Totuși, acest antrenament (cu greutăți mici și cu intervale de odihnă mici), așa cum o dovedesc experiența practică și cercetările speciale (13), este de mică eficacitate pentru dezvoltarea forței musculare. Probabil că explicația trebuie să fie următoarea:

Mărima încordării musculare maxime pe care o poate manifesta omul este determinată într-o măsură hotărîtoare de perfecțiunea relațiilor de coordonare corespunzătoare atât în activitatea diferitelor grupe musculare cit și în activitatea unităților funcționale din lăuntrul mușchilor. Formarea și perfecționarea coordonării se desfășoară, după cum se știe, pe baza legilor formării reflexelor condiționate. De aici două concluzii: 1. pentru formarea la om a unei anumite coordonări este necesar ca el să se aplece în condițiile care sînt necesare tocmai manifestarea acestei coordonări. Deci, cel mai eficace va fi lucrul cu greutăți apropiate de greutatea maximă. Exercițiile cu greutăți mici vor dezvolta alte relații de coordonare (caracterul diferit al concentrării eforturilor, modificările în activitatea unităților funcționale etc.). 2. În toate lucrările școlii lui I. P. Pavlov s-a demonstrat că activitatea reflex condiționată se desfășoară cu cel mai mare succes în cazul stării optime a sistemului nervos central. După

cum se știe, oboseala reduce excitabilitatea formațiilor corticale centrale. Executarea exercițiului pe fondul unei oboseli existente îngreuiază formarea celor mai fine legături reflex condiționate, care, la drept vorbind, determină manifestarea forței musculare maxime. Deci, e recomandabil ca între încercări să se creeze mari intervale de odihnă, pentru ca să nu se observe o suprapunere a oboselei, astfel în cit fiecare încercare următoare să coincidă cu faza unei capacități de lucru refăcute. Aproximativ așa se antrenează, în momentul de față, cei mai buni halterofili ai lumii (10). În aceste condiții valoarea sumară a greutății ridicate (adică volumul efortului) caracterizează cu totul indirect productivitatea procesului de antrenament.

S-ar putea însă ca valoarea sumară a efortului (și deci și valoarea sumară a epuizării) să fie o caracteristică convingătoare a proceselor care duc la restrucurarea plastică a țesuturilor și în special la hipertrofia musculară. Pe baza unei teorii mai vechi (așa-zisa „teorie a adaptării vasculare-trofice“), cel mai exact formulată de W. Roux (17), hipertrofia fiziologică a țesutului muscular se explică în primul rând prin supercompensarea potențialelor energetice și structurale de lucru ale mușchilor, iar în al doilea rând prin intensificarea trofice, ca urmare a activizării circulației în timpul lucrului. Această idee a fost exprimată foarte clar și simplu de V. V. Gorinevski (4): „În timpul lucrului intensificat și lent, mușchii, datorită aflișului de sînge, se alimentează mai bine și de aceea își măresc dimensiunile“.

În lucrările autorilor ruși și sovietici, precum și în cele ale autorilor cehoslovaci s-a demonstrat că procesul hipertrofiei funcționale, ca și toate procesele trofice, se efectuează sub controlul sistemului nervos central și de aceea nu este cardiotrofic ci neurotrofic. Această interpretare este absolut indiscutabilă însă trebuie să arătăm că deși ea caracterizează just legile generale ale proceselor clasice în organism, nu se referă de loc la mecanismele lui interne, la laturile lui intime. De aici și primul fapt inexplicabil. După cum se știe, nu orice muncă duce la creșterea țesutului muscular. Lucrul îndelungat și de slabă intensitate pentru rezistență, în care procesele de consumare a potențialelor de lucru, procesele de epuizare se desfășoară la maximum, nu duce nici pe departe la hipertrofia mușchilor, așa cum ne-am fi putut aștepta pe baza schemei discutate

¹ Un calcul simplu confirmă că lucrul cel mai mare se execută în cazul exercițiului cu o greutate ușoară. Dacă sportivul al cărui cel mai bun rezultat este de 100 kg. va ridica o halteră de 90 kg., el va izbuti să o ridice de aproximativ trei ori. În total, deci, 270 kg. În cazul lucrului cu o halteră de 50 de kg., el va repeta mișcarea de 20-25 ori, deci în total de 1000-1250 kg. Dacă la fiecare exercițiu se execută cel puțin 4-5 încercări, diferența de lucru efectuat devine foarte mare.

(o mai mare epuizare — o mai mare supercompensare). Se vede că hipertrofia țesutului muscular este determinată nu de mărimea sumară a epuizării ci de alte caracteristici. S-a emis părerea (18) că la baza hipertrofiei fiziologice se găsește eliberarea factorilor specifici ai creșterii de către mușchiul încordat — posibilitate care nu e respinsă nici astăzi de știința modernă. Potrivit unei alte ipoteze (15), stimulenta procesului de hipertrofie îl constituie stările hipoxice vremelnice, care apar în cazul unor încordări mari. Potrivit părerii acestor autori, lipsa de scurtă durată a O_2 în mușchi stimulează procesele plastice. Foarte interesantă este și ipoteza lui A. N. Suditski (9), potrivit căreia la baza hipertrofiei mușchiului se găsește disocierea miofilamentelor în momentul contractării.

Aceste concepții nu s-au contopit încă într-o teorie unitară și finită. După toate probabilitățile, explicația nu poate fi redusă la un singur factor, ci trebuie legată de părerea lui N. N. Iakovlev și E. S. Iakovleva, potrivit căreia la baza hipertrofiei fiziologice se găsesc nu un proces ci câteva procese. Dar, pentru noi sînt acum importante nu mecanismele concrete ale hipertrofiei ci cu totul altele și anume: nu mărimea sumară a efortului determină gradul de hipertrofie a țesutului muscular, după (așa cum am văzut mai înainte) nu cantitatea generală a lucrului efectuat determină succesul în dezvoltarea forței. Elementul primordial este nu mărimea ci un sistem anumit în distribuire a efortului. Dozarea, volumul sînt secundare. La început se determină exercițiile, intensitatea executării lor, intervalele de odihnă, și abia după aceea mărimea efortului. Dacă ar fi să considerăm fundamentală doar executarea unui anumit volum de lucru, aceasta ar avea drept rezultat inevitabil faptul că o bună parte a efortului va fi executată în gol, fără un efect de antrenament necesar. Chiar și în problema hipertrofiei țesutului muscular, care — după cît se pare — se încadrează în întregime în schema epuizare-refacere, lucrurile sînt mult mai complicate. Și aici, ca și în toate celelalte cazuri, este important în primul rînd nu *cît se lucrează* ci *cum se lucrează*.

Un tablou analog se observă și în alte ramuri de sport. În funcție de caracterul și mărimea intervalelor de odihnă și în funcție de alți factori, efortul unuia și același volum va exercita o influență cu totul diferită asupra organismului. Esențialul nu rezidă în relațiile cantitative ci

în primul rînd în caracterul *calitativ* diferit al influenței.

Să examinăm acest lucru luînd ca exemplu lucrul repetat.

Dacă se aleargă repetat porțiuni de 200 de metri cu viteză maximă, cu mari intervale de odihnă, acest lucru va dezvoltă în primul rînd posibilitățile de viteză maximă ale sportivilor. În cazul modificării mărimii intervalelor de odihnă și a vitezei de deplasare, același lucru se va desfășura în cadrul altor mecanisme metabolice, paralel cu importanța crescîndă a diferitelor sisteme și organe funcționale. Alergarea repetată de 200 m, cu viteze mici și cu intervale de odihnă suficiente, se va efectua în mare măsură pe seama oxigenului depozitat în miohemoglobina mușchilor (14). În cazul vitezei de ordinul lui 30 de secunde pe 200 m și al unei odihne de aproximativ 45—90 secunde, activitatea inimii va fi supusă unor solicitări dure (16). Acest antrenament duce la mărirea considerabilă a volumului sistolic. Situația este determinată de faptul că cele mai mari valori ale volumului bătăie se observă imediat după lucrul anaerob, cînd consumul de oxigen crește, iar frecvența contractărilor cardiace scade. În ultimul timp, lucrul cu o asemenea caracteristică este recomandat de o serie de antrenori cu autoritate de peste hotare (Herschler, Nett ș.a.). Dacă se parcurge distanța de 200 metri aproximativ în același tempo, dar cu un interval de odihnă de aproximativ 5—7 minute, lucrul în asemenea condiții va fi deosebit de eficace în ceea ce privește dezvoltarea glicolizei (3). Ținînd seama de faptul că disocierea anaerobă a hidrocarburilor este — în alergarea pe distanțe mijlocii — mecanismul energetic fundamental, prin care se efectuează activitatea, e de presupus că lucrul pentru dezvoltarea glicolizei trebuie să ocupe un loc important în antrenamentul demifonștilor.

Potrivit datelor lui N. I. Volkov și ale altora (2), un efect și mai mare în ceea ce privește dezvoltarea posibilităților maxime ale glicolizei se va atinge prin desfășurarea aceluiași lucru dezvoltat cu intervale de odihnă mai apropiate în fiecare serie (5—6, 3—4, 2—3 minute de odihnă între serii de aproximativ 15 minute). În sfîrșit, după cum arată lucrările efectuate în laboratorul prof. N. N. Iakovlev, la stabilirea intervalelor de odihnă în organism poate apare o stare stabilă specifică, cînd valoarea consumului de O_2 se stabilizează la un anumit nivel, iar sarcina principală în energetica generală a lucrului

revine proceselor aerobe. Antrenamentul cu o asemenea corelație a lucrului și a intervalelor de odihnă va contribui la dezvoltarea proceselor respiratorii. În toate cazurile indicate, volumul efortului, exprimat în kilometrajul total al porțiunilor parcurse, poate fi absolut același. În același timp, fiecare din variantele examinate va exercita asupra organismului o influență calitativ diferită. Este evident că antrenorul care a inclus în antrenament parcurgerea porțiunilor de 200 metri trebuie să stabilească în prealabil viteza și mărimea

ideală a intervalelor de odihnă (dat fiind că tocmai acest lucru va determina caracterul influenței efortului) și abia după aceea — volumul lucrului care urmează să fie efectuat.

Considerăm că perfecționarea metodicii antrenamentului sportiv nu va urma calea mării mecanice a lucrului efectuat; calea principală a dezvoltării va fi aceea a precizării mijloacelor și metodelor de antrenament, stabilirea îmbinării lor cele mai adecvate, raționalizarea procesului de antrenament.

BIBLIOGRAFIE

1. Volkov N. I. ș.a. „Teoria și practica culturii fizice”, Nr. 11/1959.
2. Volkov N. I. ș.a. „Teoria și practica culturii fizice”, Nr. 10/1960.
3. Vasiliev P. S. ș.a. „Teoria și practica culturii fizice”, Nr. 11/1958.
4. Gorinevski V. V. Igiena exercițiilor fizice și sportului. M.—L 1930.
5. Knipst I. N. culegerea „Problemele fiziologiei sportului” 1958
6. Lucikin N. I. Halterele M 1956.
7. Matveev L. P. „Teoria și practica culturii fizice” Nr. 9/1960.
8. Ozolin N. G. Dezvoltarea rezistenței sportivilor M 1959.
9. Suditski A. N. Chirurgia experimentală a mușchilor M 1959.
10. Cikvaide G. B. „Lucrările conferinței pentru problemele fiziologiei sportului” M 1959.
11. Engelhardt V. A. „Bhiochem. Zschr.”, Bd. 251, S. 343.1932.
12. Iakovlev N. N. și Iakovleva E. S. „Succesele biologiei moderne” 1953 Nr. 4.
13. Capen E. K. „The Research Quartely”, v. 27, Nr. 1956.
14. Christensen E. H. „Intern. Zschr. angew. Physiol”, Bd. 18, Nr. 4/1960.
15. Hettinger Th. u. Müller Et. „Arbeitsphysiologie”, Bd. 15, H. 2, 1953.
16. Reindell H. u. Roskamm H. „Schweiz. Zschr. Sportmedizin”, Bd. 7, Nr. 1, 1959.
17. Roux W. Gesammelte, Abhandlungen über Entwicklungsmechanik, Leipzig, 1895.
18. Siebert W. W. Zschr. f. klin. Medizin, Bd. 109, S. 361, 1928.

Influența masajului sub apă

S-a stabilit pe baza unor experiențe că masajul sub apă are o influență pozitivă în tratamentul traumatismelor care necesită căldură și masaj ușor. Masajul sub apă se recomandă și pentru slăbirea artificială a luptătorilor, halterofililor sau boxerilor.

Antrenorii, în general, nu prea recomandă acest masaj, motivând că el slăbește forța musculară a sportivilor. Este adevărat că dacă un sportiv stă în apă de 40—42 de grade, după 15—20 de minute se simte slăbit. Unii antrenori cred că această slăbiciune se manifestă și a doua zi.

Experiențele efectuate arată că nu se întâmplă acest lucru. Iată și un exemplu: un sportiv accidentat la un picior a fost tratat cu masaj în apă de 40 de grade, timp de 20 de minute. El a stat în apă până la talie. La două ore după terminarea tratamentului forța muscularii piciorului a revenit la normal. Rezultatul a fost același și în apa de 42 de grade.

În concluzie nu trebuie să ne ferim de masajul sub apă. Influențele lui nu au o durată mai lungă de o oră și jumătate—două ore. Bineînțeles nu este recomandabil ca sportivul să rămână mult timp în apa caldă. În unele cazuri după tratament sportivul simte că traumatismul s-a vindecat complet, dar aceasta de multe ori este numai o senzație subiectivă. Deci masajul sub apă trebuie însoțit de un control medical riguros.

(după „Testnevelés és tudomány” nr. 4, aprilie 1961, pag. 107.)

Despre taberele școlare — masivul Postăvarul

prof. F. FLORIAN

Taberele școlare constituie un mijloc de stimulare organizat în perioada vacanțelor pentru elevii buni la învățătură.

După natura activității distingem două feluri de tabere: de recreere și de pregătire sportivă. Ca situație geografică ele pot fi realizate pe munte, în localități subalpine sau balneo-climatică și la mare. Cazarea se poate face în vile, în cabane sau în corturi. Taberele cu corturi prezintă avantajul că ele formează elevului unele deprinderi practice legate de viață cum ar fi prepararea alimentelor, facerea focului, lucrări de amenajare etc. și îndeosebi ajută la călirea organismului în condițiile mediului natural.

De cea mai mare eficacitate sînt excursiile cu corturi — în deplasare — prin care se însușesc o serie de deprinderi aplicative ca: instalarea cortului, orientarea pe teren, transportul materialelor necesare ș.a.

Avînd în vedere că vacanța elevilor a început și organizarea de tabere pentru elevi se impune la mai toate școlile, vom da ca exemplu concret modul cum a fost organizată tabăra școlii sportive de elevi nr. 2 din București în masivul Postăvarul, spre a servi ca îndrumar pentru cei ce vor organiza astfel de tabere.

Masivul Postăvarul a fost ales ca loc de tabără, întrucît prezintă o serie de avantaje: este situat în apropierea unor importante artere de circulație, are posibilități de cazare pentru un lot numeros, are terenuri și amenajări pentru practica sporturilor ș.a.

Întrucît șederea pe munte prezintă de la sine un efort de antrenament, în sensul unei adaptări la altitudine, care îngreuiază respirația și circulația, are ca rezultat întărirea organismului. Ar fi de dorit ca antrenamentul pe munte să fie făcut de sportivii care practică discipline care necesită un efort maxim de respirație.

Și acum citeva probleme de ordin organizatoric. Conducerea taberei a avut următoarea schemă: director, responsabil administrativ-financiar, medic, responsabil cultural și profesori cu rolul de instructori (1 profesor la 15—20 de elevi pe munte și la 10—15 elevi la mare).

În tabără s-a organizat o serie de activități dintre care enumerăm: conferințe cu caracter politic-educativ, lecții teoretice și practice privind viața la munte, concursuri „Drumeții veseli” cu tema: „Cunoașteți masivul Postăvarul?”, concursuri de orientare turistică, competiții sportive pe ramuri de sport, excursii etc.

Excursiile au reprezentat o latură deosebit de importantă din activitatea taberei prin faptul că sînt atrăgătoare, instructive și constituie un excelent mijloc de pregătire fizică. Durata excursiilor în general a fost de maximum 6 ore (dus-întors) pentru a nu afecta mai mult de $\frac{1}{2}$ zi de program. S-au organizat și excursii mai lungi de o zi, cu hrană rece pe drum.

Enumerăm citeva programe de excursii:

I. Masivul Postăvarul are o mare circulație turistică, efectuată în general pe magistrală, o serie de alte itinerarii derivate fiind mai puțin folosite. Aceasta se datorește faptului că pînă în Poiana Brașov, majoritatea turiștilor urcă pe șosea, iar de aici mai departe cu telefericul, al cărui capăt este destul de aproape de vîrf muntelui care are o înălțime de 1.804 m.

Drumul paralel cu telefericul spre vîrf (bandă roșie) cîț și cel spre cabana Postăvarul (cruce roșie) sînt de multe ori părăsite, urcarea făcîndu-se cu telefericul.

II. O deosebită atracție a constituit-o pentru elevi „Peștera de Lapte”. Aici s-a ivit prilejul pentru elevi de a întîlni o serie de elemente ale naturii, dintre care „laptele de stîncă” (calcar în formare cu aspectul unei mase albe și moi), lilieci atîrnați de pereții boltei, și îndeosebi, prin săpăturile efectuate de elevi, s-au găsit

oase ale unui animal de mult dispărut: ursul de peșteră.

Se poate ajunge la peșteră în felul următor: privind hotelul din față, în partea stângă se află o pirtie de schi, pe care urcînd-o se întîlnește o potecă cu semnul de marcaj cerc albastru. Urcăm poteca iar spre dreapta la cîțiva zeci de metri, întîlnim intrarea în peșteră. De aici avem o vedere de ansamblu al complexului Poiana). Dacă continuăm în sus drumul cu cerc albastru întîlnim semnul bandă albastră, drum ce conduce spre Brașov sau cabana Postăvarul. În continuare, găsim semnul banda galbenă — destul de șters — ce ne indică un drum spre cabana Cristianul.

III. Din fața cabanei Poiana pornește un drum cu semnul triunghi roșu — în prima porțiune în dreptul cabanei e șters — care conduce la cabana Vinătorilor și de aici mai departe la comuna Cristianul.

După 10 minute de mers de la cabana Vinătorilor se întîlnește o intersecție de drumuri. Pornim pe semnul bandă albastră, care conduce la o peșteră (cca 2—2½ ore de la cabana Poiana). Peștera e relativ mică, uscată, are 2 galerii principale dintre care cea din dreapta prezintă o coborîre verticală de cîțiva metri și un abrupt care continuă galeria.

IV. Spre peștera recent descoperită de lingă comuna Rîșnov se poate ajunge pe drumul descris mai sus (de la cabana Poiana pe triunghi roșu, apoi bandă albastră pe care o părăsim la marcajul cruce galbenă 1—1½ oră).

Peștera a apărut „la zi” în urma unei explozii hidraulice a apelor subterane, care s-a produs acum cîțiva ani. Tot în această perioadă scurtă de timp a existenței sale, frumoasele concrețiuni au fost distruse de vizitatorii care-și luau cîte o amintire...

Urmărind mai departe crucea galbenă ajungem la „cetatea Rîșnov” (cca 2—2½ ore) care domină comuna Rîșnov, fiind situată pe o stîncă de unde se poate vedea „Țara Birsei” cu regiunile limitrofe. Cetatea a fost construită în sec. XIII de Cavalerii Teutoni. Zidurile s-au păstrat în stare destul de bună, existînd chiar în întregime unele camere care serveau pentru depozitarea alimentelor și de asemenea un puț cu o adîncime de 75 m săpat direct

în stîncă. Pentru a preciza locul peșterii de lingă Rîșnov — întrucît drumul nu e marcat — luăm următoarele repere. Pornind de la cetatea Rîșnov spre cabana Poiana, pe semnul cruce galbenă, se întîlnește strandul Rîșnov, se străbate o cheie și după cîteva sute de metri pe partea dreaptă se ajunge la o viroagă. La cea de a doua viroagă se află niște bolovani mari pe marginea riului; se urcă pe viroagă cca 300 m și pe partea stîngă se află peștera. Intrarea se face tîrîș, apoi în picioare se urcă o mică pantă ajungînd în sala cea mare; de aici se desprind cîteva galerii scurte dintre care cele din dreapta se racordează între ele. În sala mare se află frumoase concrețiuni în special pe tavan.

V. Un circuit interesant se poate efectua plecînd pe semnul cerc roșu prin Prăpastia Lupului, printr-o zonă defrișată în care marcajul e distrus — pînă la Groapa de Aur, care se află chiar pe potecă (este o groapă verticală în care se poate coborî cu ajutorul unui trunchi de copac, se întîlnește o galerie inferioară etajată față de prima platformă).

De la Groapa de Aur coborîm pe potecă în zona denumită „La Comori” o pantă înclinată cu traseu destul de dificil — pînă se întîlnește marcajul triunghi roșu spre comuna Rîșnov și bandă albastră spre Poiana Brașov. Pornind pe cel din urmă itinerariu, pe un drum de care și intrăm pe firul unei văi ajungînd în apropierea cabanei Vinătorilor de unde urcînd botal de deal spre Pirtia Lupului ajungem la stadion (total circuit 5 ore).

Alte excursii mai lungi se pot efectua pe Spinarea Calului spre Timiș sau Predeal sau spre comuna Rîșnov și de aici cu trenul înapoi la Brașov și Poiana.

În concluzie seria de excursii efectuate în acest masiv au contribuit la: cunoașterea regiunii masivului Postăvarul și a denumirilor geografice locale; cunoașterea noilor construcții hotel alpin, teleferice etc.; învățarea regulilor de bază pentru orientarea în teren; acțiunea de cercetare științifică proprie a elevilor în ceea ce privește domeniul paleontologic sau istoric și antrenamentul sportiv în condiții de altitudine.

Gimnastica în şcolile medii cu program special de educaţie fizică

prof. NICOLAE VIERU

Şcolile medii cu program special de educaţie fizică sînt o creaţie a regimului democrat-popular, o expresie a grijii partidului pentru dezvoltarea multilaterală a aptitudinilor tinereţului din patria noastră. Impletirea educaţiei intelectuale cu educaţia fizică şi realizarea chemării „primii în sport, primii la învăţătură”, idei ce izvorăsc din principiile educaţiei comuniste, însufleţesc munca profesorilor şi elevilor din aceste şcoli. Înfiinţate în anul 1957, în mod experimental, ele au reuşit să se afirme în scurtă vreme atât pe tărîm sportiv cit şi pe cel al învăţăturii şi activităţilor culturale, întrecînd multe şcoli medii cu tradiţie în acest sens.

La campionatele republicane şcolare şi de juniori precum şi în alte competiţii cu caracter republican, elevii şcolilor medii cu program special de educaţie fizică au cucerit numeroase titluri de campioni individuali şi pe echipe la diferite ramuri sportive. Mulţi dintre ei au trecut de pragul consacrării şi urcă tot mai sus pe treptele măiestriei sportive.

Desfăşurarea lecţiilor de educaţie fizică pe ramuri de sport în aceste şcoli, ridică multe probleme metodice şi pedagogice în conformitate cu specificul fiecăreia. Printre aceste discipline sportive un loc important îl ocupă gimnastica, care se predă sub două aspecte: gimnastica la lecţiile de clasă şi gimnastica la secţia clubului sportiv.

Gimnastica la lecţiile de clasă se adresează tuturor elevilor şi urmăreşte realizarea următoarelor obiective: să contribuie la dezvoltarea armonioasă a organismului elevilor şi la întărirea sănătăţii, la formarea şi perfecţionarea deprinderilor motrice de bază şi aplicative, la dezvoltarea multilaterală a calităţilor fizice şi moral-volitive, să ridice nivelul pregătirii fizice generale în vederea creşterii performanţelor sportive ale elevilor

în diferite ramuri sportive; să creeze un bagaj de mişcări necesare fiecărui elev pentru rezolvarea sarcinilor încălzirii şi ale antrenamentului individual, să familiarizeze elevii cu gimnastica sportivă, să atragă şi să depisteze pe cei cu aptitudini, să formeze la elevi deprinderi de ordine, disciplină, igienă etc.

În vederea atingerii obiectivelor de mai sus lecţiile de gimnastică în clasă trebuie să cuprindă elemente cit mai variate, din toate ramurile gimnasticii.

Gimnastica la lecţiile clubului sportiv trebuie să se adreseze elevilor cu aptitudini pentru gimnastică, cu scopul specializării şi obţinerii de performanţe. Cele 2 ediţii ale campionatelor de gimnastică ale şcolilor medii cu program special de educaţie fizică au demonstrat faptul că există mulţi elevi talentaţi în aceste şcoli, care pot deveni o pepinieră pentru gimnastica noastră de performanţă.

Tot cu ocazia acestor concursuri, care au constituit şi un schimb de experienţă între profesori şi elevi, s-au scos în evidenţă şi o serie de lipsuri în munca cu gimnaştii.

În urma concursului din acest an de la Braşov am relevat următoarele lipsuri: nu în toate şcolile elevii sînt obişnuiţi să lucreze cu ținută îngrijită, cu expresivitate şi cu amplitudine; elevii din clasele V—VII sînt prea puţin angrenaţi în activitatea competiţională în majoritatea şcolilor; mulţi gimnaşti şi gimnaste chiar din categorii superioare au multe mişcări greşit însuşite, unele fiind chiar mişcări de bază; la unii gimnaşti şi gimnaste s-au observat lipsuri în dezvoltarea calităţilor fizice; pînă în prezent în şcolile noastre nu există o concepţie unitară asupra tehnicii de executare a mişcărilor.

Făcînd o analiză a activităţii prin prisma rezultatelor şi a experienţei acu-

multe pînă în prezent precum și în lumina condițiilor de lucru din școlile medii cu program special de educație fizică, reiese că există posibilitatea unei creșteri mai mari și mai rapide a performanțelor în rîndul elevilor acestor școli. Pentru ridicarea nivelului performanțelor, în primul rînd este necesară schimbarea raportului numărului de ore la clasele VIII—XI în sensul reducerii numărului de lecții de educație fizică la clasă cu 2 lecții și a creșterii celor de la clubul sportiv. Aceasta va da posibilitatea unei pregătiri mai bogate ca timp și ca volum.

Selecția generală în școală trebuie îmbunătățită, punînd accent pe calitățile și pe aspectul fizic al elevilor. Pentru gimnastică baza selecției trebuie să fie clasa a V-a, deoarece pe acești elevi îi putem pregăti în continuare 6—7 ani. Acest lucru este foarte important pentru gimnastică, unde procesul de instruire trebuie să aibă continuitate și o durată lungă. Profesorul de specialitate trebuie să se deplaseze la școlile elementare în timpul anului și să aleagă elementele talentate încă din clasa a IV-a.

O altă problemă importantă o constituie orientarea în perspectivă a procesului de instruire. Din experiența școlii medii nr. 35 din București am ajuns în prezent la următoarea planificare de perspectivă pentru elevi:

Pentru băieți clasa a V-a categoria a II-a juniori.

Pentru băieți clasa a VI—VII-a categoria I juniori.

Pentru băieți clasa a VIII—IX-a categoria a II-a seniori.

Pentru băieți clasa a X—XI-a categoria I seniori.

Pentru fete clasa a V-a categ. a II-a junioare.

Pentru fete clasa a VI—VII-a categ. I junioare.

Pentru fete clasa a VIII-a categ. a II-a senioare.

Pentru fete clasa a IX-a categ. I senioare.

Pentru fete clasa a X—XI-a categoria maestre.

În privința orientării asupra conținutului antrenamentelor în clasele V—VII elevii trebuie să-și formeze în primul rînd o ținută corespunzătoare, deprinderi de ordine, de disciplină și să se urmărească învățarea corectă a tehnicii mișcărilor de bază accesibile.

Baza pregătirii o constituie acrobatica care este cea mai accesibilă acestei vîrste. Iar fetele și într-o oarecare măsură și băieții trebuie să-și însușească elementele de bază din gimnastica artistică. În acest sens foarte importantă este efectuarea exercițiilor după muzică, care dezvoltă și educă simțul ritmului.

La aparate se pot însuși multe din mișcărilor de bază sau cele pregătitoare pentru aceasta. Acest lucru se rezolvă în special prin folosirea elanului și nu a forței. Se poate însuși de asemenea, cu ușurință în aceste clase, școala săriturilor, prin învățarea separată a tuturor săriturilor la aparate ajutătoare.

La vîrsta claselor V—VII procesul de instruire nu trebuie să capete caracterul de antrenament. Repetarea și fixarea deprinderilor trebuie făcută cu o judicioasă dozare a efortului. Principala atenție trebuie îndreptată asupra însușirii stilului exercițiilor și dezvoltării ținutei corecte care este o premisă a însușirii corecte a mișcărilor.

În privința individualizării la copii, ea trebuie să țină seamă de vîrstă, de posibilitățile fiziologice ale acestora, precum și de caracterul și influența exercitată de fiecare aparat asupra dezvoltării copiilor (evitarea șocurilor, a aterizărilor dure, a sprijinului îndelungat).

În clasele VIII—XI se va continua școala la fiecare aparat, paralel cu însușirea și perfecționarea tehnicii mișcărilor de bază la toate aparatele. Pe fondul mișcărilor de bază se poate însuși un bagaj mare de mișcări în vederea obținerii de performanțe la categoriile superioare. Tot la aceste clase trebuie să se pună accentul pe dezvoltarea metodică a calităților fizice specifice, iar la fete pe aprofundarea și mărirea bagajului de mișcări la gimnastica artistică. Se va acorda grijă în special dezvoltării optime a mobilității în articulația umărului și coxo-femurală. Dezvoltarea mobilității coloanei vertebrale să se facă paralel cu dezvoltarea forței musculaturii profunde a spatelui și abdominale pentru a asigura menținerea ținutei corecte și pentru evitarea deformațiilor. Dezvoltarea forței trebuie să se facă gradat și continuu, cu multă perseverență, pe grupe musculare. Forța este calitatea de bază a gimnastului care asigură posibilitatea însușirii corecte a tehnicii multor mișcări.

Progresul gimnaștilor și dezvoltarea lor în conformitate cu cerințele moder-

ne ale gimnasticii, cere însușirea, cu o tehnică cât mai corectă, a tuturor mișcărilor și în special a mișcărilor de bază. Însușirea corectă a mișcărilor de bază asigură progresul rapid al gimnaștilor și drumul spre măiestria sportivă.

O atenție deosebită trebuie să se acorde însușirii următoarelor mișcări: la acrobatică, stind pe miini, roată întoarsă și răsturnărilor înainte și înapoi; la bară fixă: urcările prin îndreptare în sprijin înainte sau înapoi, roțile în sprijin înainte și înapoi, subbalansarea, giganticele; la paralele: poziția de sprijin corectă, balansare pe brațe și în sprijin, urcările înainte și înapoi; la inele: balansul în atârnat, cilindrul înainte și înapoi, urcările înainte și înapoi în sprijin; la cal cu minere: pozițiile corecte de sprijin, balansările peste și înapoi; cercurile cu un picior; cercurile duble; sărituri: însușirea corectă a fiecărei faze ale celor mai simple sărituri — depărtat și ghemuit printre brațe. Esențială este desprinderea de pe trambulină.

La fete pregătirea artistică atentă și însușirea școlii corecte la acrobatică rezolvă multe sarcini ale pregătirii la sol și birnă. La paralele inegale baza o

constituie mișcările de mai jos în următoarea succesiune: urcările în călare, îndreptările în sprijin înainte și înapoi, subbalansările, roțile în călare și în sprijin înainte și înapoi. La sărituri de asemenea trebuie să se facă școala însușirii fiecărei faze.

Fără însușirea corectă a mișcărilor de bază nu se poate trece la învățarea elementelor grele din gimnastică, fără acest lucru nu vom putea obține niciodată rezultate superioare și progres rapid. Învățarea gradată a tuturor mișcărilor la fiecare aparat trebuie să fie preocuparea metodică a fiecărui profesor și antrenor. În problema rezolvării predării unitare a tehnicii mișcărilor în școlile noastre, trebuie intensificată colaborarea între profesorii de la aceste școli, sub forma schimbului de scrisori sau a constăturilor metodice.

Prin problemele prezentate în materialul de față am căutat să aduc o contribuție la orientarea activității de gimnastică din școlile medii cu program special de educație fizică precum și să punem în discuție aceste probleme în dorința de a ajuta la creșterea performanțelor la gimnastică.

Cei mai buni atleți ai anului 1960¹⁾

- U.R.S.S.: 1. Piotr Bolotnikov — 23.689 puncte; 2. Tamara Press — 11.135 p.; 3. Valeri Brumel — 10.512 p.; 4. Robert Savlakadze — 10.243 p; 5. Irina Press — 9.083 p.; 6. Ter-Ovanesian — 5.290 p.
 S.U.A.: Rafer Johnson (decatlon)
 Anglia: Donald Thompson (50 km marș)
 R.S. Cehoslovacă: Dana Zatopkova (suliță)
 Franța: Michel Jazy (1.500 m).
 R.D.G.: Hans Groditzki (5.000 m, 10.000 m)
 Italia: Livio Berruti (200 m)
 R.F.G.: Armin Hary (100 m)
 Olanda: E. Camerbeck (decatlon)
 R.P. Bulgaria: Hristo Hristov (prăjină)
 Elveția: Bruno Galliker (400 m garduri)

¹⁾ Titlurile de cei mai buni atleți ai anului 1960 au fost atribuite pe baza unor sondaje efectuate de diferite publicații.

Propuneri pentru o terminologie unitară în limba română și primele trepte de instruire în judo

prof. FL. FRAZZEI

Judo este un sport la primii pași în țara noastră. Perspectivile de dezvoltare sint mărite prin faptul că judo este mult îndrăgit de tineret și are o răspindire universală. De curând (august 1960), Comitetul Internațional Olimpic a hotărât includerea acestui sport în programul viitoarelor Jocuri Olimpice care vor avea loc în 1964 la Tokio.

Ca orice lucru nou e mai puțin cunoscut și în mod inerent se produc confuzii în ceea ce privește noțiunea sau termenul. Mult mai răspândit este însă termenul „jiu-jitsu“. De acest lucru ne izbim chiar consultând Dicționarul Limbii Române editat de Academia R.P.R. unde cuvântul „judo“ nu apare, înțilinind numai termenul jiu-jitsu „luptă corp la corp (practicată mai ales la japonezi) bazată pe o tehnică specială care compensează forța fizică prin agilitatea deosebită a mișcărilor“.

Făcînd o paralelă între jiu-jitsu și judo, constatăm că judo reprezintă o evoluție și o transformare a practicei feudale denumită jiu-jitsu într-un sport modern : judo.

Etimologic jiu-jitsu înseamnă „arta supleței“ (jiu = moale, elastic, jitsu = artă) iar judo înseamnă „calea blîndă“. Denumirea de judo a fost dată de prof. Jigoro Kano, care a înființat Institutul Kodokan din Tokio (anul 1882) unde se preda judo, o sinteză a diferitelor școli de jiu-jitsu, din care se eliminase tot ceea ce era feudal, punîndu-se bazele unei pregătiri metodice în antrenamentul acestui sport.

Este necesară o precizare în ceea ce privește pronunțarea corectă a unor termeni. Pronunția originară este djiu-djits și djudo. Cuvîntul jiu-jitsu în limba romînă se va pronunța

jiu-jițu. Termenul judo trebuie scris și pronunțat ca atare, adică în mod corect, „judo“ și în nici un caz „iudo“, după cum au unii tendința să spună.

În prezentul articol ne propunem să punem bazele unei terminologii necesare în primele elemente ale învățării acestui sport. Intrucît sportul este nou la noi, majoritatea termenilor au fost traduși din diferite limbi (japoneză, cehă, engleză, franceză, rusă etc.), deci e necesară o unificare, ținînd seama de următoarele criterii: să redea cit mai exact și sintetic procedeul tehnic respectiv.

În primul rînd e necesar de a analiza sistemul de clasificare sportivă în judo. Pentru a atinge măiestria sportivă, sportivul care practică judo (i se spune judoka, plural la fel) trebuie să atingă succesiv o serie de trepte de instruire.

Începătorii în judo poartă la antrenament o centură albă, care de altfel face parte din costum. Ei se pregătesc pentru prima treaptă denumită 5 kyu (kyu = categorie) și în urma absolvirii primesc centură galbenă. Urmează în ordine 4 kyu centură portocalie, 3 kyu centură verde, 2 kyu centură albastră și 1 kyu centură cafenie. Un judoka care a obținut (după 3 ani de pregătire) centura cafenie, este candidat la centura neagră, care echivalează cu categoria marilor maeștri. În cadrul centurii negre sint 10 grade (dan) de la 1 la 10 denumite astfel : Shodan, Nidan, Sandan, Yodan, Godan, Rokudan, Shichidan, Hachidan, Kudan și Judan.

De remarcat că la campionatele mondiale participă judoka de valoare 4-6 dan. Kawaishi, care a pus amprenta europeană în judo, nu are decît 7 dan. Acest lucru se explică prin faptul că în ierarhia acestui sport timpul e foarte lung : 2 ani între 1-2 dan, 3

ani între 2—3 dan, 4 ani între 3—4 dan ș.a.m.d.

Al 10-lea dan nu e apanajul decît a 3—4 oameni dintre care cel mai celebru K. Mifune (70 de ani); acești oameni în vîrstă nu ating aceste grade decît după o viață întreagă consacrată judo-ului.

Ținînd seama de nivelul actual de dezvoltare din țara noastră a judo-ului redăm mai jos terminologia și cîteva precizări tehnice pentru categoria 5—3 kyu.

Terminologia internațională, de origine japoneză, a fost transcrisă fonetic în limba romînă (pentru termenii folosiți în lupta în picioare).

5 kyu

1. De-ași-barai = secerarea piciorului de prezentare. Se poate spune și secerarea piciorului dinainte sau care înaintează;
2. Hiza-guruma = rotirea genunchiului;
3. Sasae-ŭri-komi-Ași = blocarea piciorului prin tragere și ridicare;
4. Uki-Goși = aruncarea peste șold (Se poate spune și zborul peste șold);
5. O-soto-gari = secerarea mare din exterior;
6. O-goși = aruncarea mare peste șold;
7. Ko-soto-gari = secerarea mică din exterior;
8. Seoi-naghe = aruncarea peste umeri.

4 kyu

1. O-uci-gari = secerarea mare din interior. Se poate folosi și agățarea mare dinăuntru sau „cîrligul“;
2. Ko-uci-gari = secerarea mică din interior;
3. Koși-guruma = roata peste șold. Se poate folosi și „piedica din față“;
4. ŭri-komi-goși = aruncarea peste șold prin tragere și ridicare;
5. Okuri-ași-barai = secerarea ambelor picioare;
6. Tai-otoși = răsturnarea corpului. Se poate folosi și piedica laterală;
7. Harai-Goși = secerarea șoldului;
8. Uci-Mata = aruncarea coapsei din interior.

3 kyu

1. Ko-Soto-Gake = agățarea mică din exterior;
2. ŭri-Goși = tragere peste șold;
3. Joko-otoși = căderea laterală;
4. Ași-Guruma = roata peste picioare;
5. Hane-Goși = șold înaripat sau mai tehnic „aruncarea peste șold“ cu ajutorul piciorului;
6. Harai-ŭri-komi-Ași = secerarea piciorului prin tragere și ridicare;

7. Tomoe-Naghe = Aruncarea în cerc. Se folosește și „căderea în melc“ sau „planșeta japoneză“;

8. Kata-Guruma = roata peste umeri.

Alți termeni internaționali utilizați în judo : ŭkuri = pregătirea aruncării; Kake = aruncarea, acțiunea; Kuzuși = scoaterea din echilibru, dezechilibrarea; Tori = cel care execută, care aruncă; Uke = cel care suferă acțiunea, care este aruncat; Ași-Uaza = aruncare cu ajutorul picioarelor; Koși-Uaza = aruncare cu ajutorul șoldului (bazinului); Te-Uaza = aruncare cu ajutorul brațelor; Sute-mi-Uaza = aruncare prin „tehnica de sacrificiu“; Kata-Uaza = aruncarea cu ajutorul trenului superior; Mighi-Șizentai = gardă de dreapta; Hidari-Șizentai = gardă de stînga; Șizentai = gardă frontală.



Prezentăm mai jos descrierea sumară a procedurilor tehnice din lupta în picioare pentru prima categorie — 5 kyu.

1. Secerarea piciorului de prezentare.

Condiții favorabile = Uke face un pas înainte (cu dreptul).

Condiții provocate : Tori îl trage pe adversar de brațul stîng silindu-l să păsească înainte.

Acțiunea : acțiunea se petrece în momentul în care adversarul trece greutatea corpului de pe piciorul dinapoi pe cel din față. Tori seceră piciorul care avansează prin plasarea cu iuteală a plantei piciorului stîng la nivelul posterior al gleznei drepte a adversarului. Totodată acțiunea brațelor realizează un cuplu de forțe : sensul mișcării piciorului e de la stînga la dreapta iar brațele acționează cu direcția forței îndreptată de la dreapta la stînga, prin ridicarea cu brațul drept și tragere oblic în jos cu brațul stîng.

Asigurarea celui care cade se face prin ținerea cu brațul stîng de mineca dreaptă a adversarului trăgîndu-l în sus în momentul căderii pentru a amortiza șocul și a feri capul de lovire cu solul.

Auto-asigurarea urmărește căderea corectă și lovirea cu brațul liber (stîngul) a solului cu zgomoț.

2. Rotirea genunchiului

Condiții favorabile = adversarul împinge. Cel împins cedează în aparență retrăgîndu-se cu pași identici înapoi.

Pregătirea mișcării : În momentul în care piciorul drept al adversarului se află înapoi și începe să fie ridicat

pentru a pași înainte se duce piciorul stâng puțin îndoit blocind genunchiul adversarului cu talpa orientată cu vârful în exterior.

Acțiune: Atât piciorul de sprijin (dreptul, care anterior era îndoit) cât și piciorul de blocare se întind brusc, trăgând în același timp cu mina stângă de mineca dreaptă a adversarului și împingând cu mina dreaptă în umărul stâng. În acest fel adversarul își pierde echilibrul și cade în partea stângă.

3. Blocarea piciorului prin tragere și ridicare

Condiții favorabile: Adversarul stă cu piciorul drept puțin înainte sau tocmai a pășit înainte.

Pregătirea mișcării: Scoaterea din echilibru trebuie să aibe ca rezultat ca Uke să fie adus cu cea mai mare parte a greutății corpului pe vârful piciorului drept.

În acest moment Tori blochează cu talpa piciorului stâng partea inferioară a gambei adversarului puțin deasupra gleznei.

Acțiunea: În continuarea mișcării rolul piciorului e de a bloca piciorul adversarului presându-l iar rolul hotărâtor îl au brațele care desăvîrșesc scoaterea din echilibru. De remarcat că acțiunea de tragere spre sine și rotirea spre stînga nu se realizează numai cu brațele ci prin participarea la efortare a întregului tren superior.

4. Aruncarea peste sold

Este o aruncare în care se folosește principiul că planul anterior al corpului este mai flexibil și mai puternic decît planul dorsal.

Pregătirea: De aceea pentru pregătirea aruncării se execută o pivotare spre stînga împrejur de 180° ajungînd cu spatele lipit de adversar.

Adversarul e scos din echilibru înainte. Cu mina stîngă se ține mineca dreaptă iar brațul drept se introduce pe sub mina dreaptă înconjurînd mijlocul adversarului.

Acțiunea: Tori se apleacă înainte și cu ajutorul bazinului lovește pe adversar în așa fel ca acesta să se desprindă de pe sol. Un rol important îl au brațele: mina stîngă conduce mișcarea de la dreapta spre stînga iar

brațul drept menține contactul lipit de corpul adversarului.

5. Secerarea mare din exterior

Pregătirea mișcării: Tori execută cu piciorul stîng un pas înainte ajungînd la nivelul picioarelor adversarului pe partea lui dreaptă.

Acțiunea: După aceea deplasează piciorul drept printre propriul picior stîng și piciorul drept al adversarului, ducîndu-l înainte și ulterior printr-o balansare dinainte-înapoi seceră piciorul drept al adversarului, la nivelul spațiului popliteu. De remarcat că Tori în această mișcare se apleacă mult înainte, ajungînd în poziția „cumpănă”.

6. Aruncarea mare peste sold

Se aseamănă cu aruncarea peste sold, însă, spre deosebire de aceasta soldul trebuie scos mult în afara coapsei drepte a adversarului, iar brațul drept se plasează diagonal pe spatele adversarului spre umărul lui drept.

Caracteristica esențială este că linia umerilor ajunge la verticală cu umărul drept sus.

I se imprimă lui Uke o mișcare de rotație peste spatele lui Tori prin tragerea cu brațul stîng spre dreapta în timp ce cu brațul drept îl lipește continuu de corp — ceea ce are ca rezultat căderea în partea dreaptă.

7. Secerarea mică din exterior

Condițiile favorabile: cînd adversarul se retrage prin pași înapoi.

Tori plasează laba piciorului stîng (în extensie și adducție) prin exterior la nivelul tendonului lui Ahille (la piciorul drept). Rezultă un cuplu de forțe prin secerarea cu piciorul în direcția vârfului piciorului atacat și acțiunea cu brațul stîng care trage în jos și brațul drept care împinge în spate.

8. Aruncarea peste umăr

Este o aruncare spectaculoasă prin traiectoria aeriană pe care o imprimă, se face scoaterea din echilibru în față și puțin pe vârful piciorului drept.

Pregătirea mișcării : Tori pivotează spre stînga împrejur pe talpa piciorului drept. Se folosește priza clasică : mina stîngă apucă minica dreaptă la nivelul cotului iar mina dreaptă ține reverul stîng. După pivotare mina stîngă menține priza ridicînd mina adversarului în sus iar mina dreaptă se îndoaie din cot în așa fel ca partea dorsală a antebrațului să se sprijine sub axila adversarului.

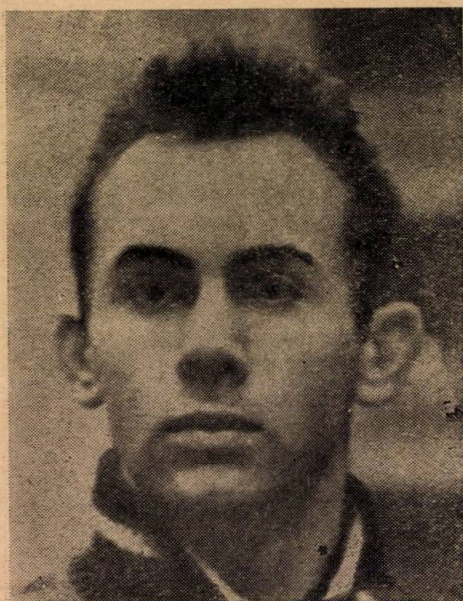
Este important să se mențină contactul lipit cu corpul adversarului.

Acțiunea : Tori îndoaie genunchii și se apleacă înainte realizînd prin aceasta ca și prin întinderea genunchilor, o desprindere a adversarului de pe sol. Mina stîngă trage cu putere în jos iar umărul stîng se lasă puțin mai jos decît cel drept.

Asigurarea e foarte necesară.

BIBLIOGRAFIE

- FL. FRAZZEI — Un nou sport în țara noastră — judo. *Revista Cultură Fizică și Sport* Nr. 8/1957 ;
FL. FRAZZEI — Tehnica de bază în judo. *Revista Cultură Fizică și Sport* Nr. 5/1958 ;
A. A. HARALAMPIEV — Lupta Sambo. Editura Cultură Fizică și Sport Moscova 1952 ;
M. KAWAISHI — Ma méthode de judo — Paris 1951 ;
A. A. LEBEDA — Vyssi judo — Praga 1958 ;
A. A. LEBEDA — Základy judo. Sportovní a turistické naklada telstvi — Praga 1960 ;
EMILIAN TEACĂ — Arta apărării personale. Ist. de Arte Grafice M.A.R.V.A.N. București 1935 ;
GILBERT VISCONTI — Le judo ou en est il ? *Sport et Vie* Nr. 42/1959 ;
H. WOLF — Judo Kampfsport ;
H. WOLF — Judo für fortgeschrittene, Sportverlag — Berlin 1957 ;
CH. YERKOW — The authentic guide to sport judo and selfdefense A. A. Wyn, INC., New-York 1953 ;
ACADEMIA R.P.R. — Dicționarul Limbii române literare contemporane 1956.
-



După evoluția triumfală a săritorului sovietic Valeri Brumel la campionatele de atletism din New-York, unde a cucerit titlul de campion al Statelor Unite ale Americii, un corespondent al revistei sovietice „Fizkultura i Sport“ a stat de vorbă cu marele atlet.

Reproducem povestirea lui Valeri Brumel.

Trei „reprize“

SAHALINSK — LUGANSK

*T*aigaua începea la câțiva pași de casa noastră. Nu mă temeam de ea. Dimpotrivă, căutam mereu să pătrund cât mai adânc și să aflu ce se ascunde în desigurile pădurii.

Aveam 7 ani când ne-am mutat în Iujno-Sahalinsk. Orașul mi-a plăcut. Dar mai ales marea. În timpul verii am învățat să înot, iar toamna m-am dus la școală. Deși la școală și în oraș erau multe lucruri interesante, mi-era dor de taiga, așa că momentele cele mai plăcute pentru mine erau plimbările prin pădure: vara — pe jos, cu rucsacul pe umeri, iar iarna — pe schiuri.

În curtea casei noastre am găsit o bară și niște inele. Poate că de aceea am făcut deseori gimnastică și am izbutit să învăț cite ceva. Așa au trecut patru ani, la capătul cărora ne-am pregătit din nou de drum: ne îndreptam spre Ucraina.

În toamna anului 1952 am intrat în clasa a V-a a școlii medii nr. 17 din Lugansk. La educația fizică eram „primul elev“, mă cățăram cu îndemnare pe frînghie și pe prăjini și saream mai înalt decât toți ceilalți. La 12 ani am sărit 120 cm, iar peste un an am trecut 130. Poate că aș fi sărit mai mult, dar o dată cu terminarea anului școlar lecțiile de atletism s-au încheiat.

În vara anului 1956 am rămas în oraș și mi-am petrecut zilele pe stadion, de dimineața pînă seara: am bătut mingea de fotbal împreună cu

băieții, am jucat volei, într-un cuvânt, n-am lipsit de la nici un concurs. Spre seară, în amurg, urmăream antrenamentele atleților. Dimineața, când pe stadion nu era nimeni, săream, căutînd să repet ceea ce văzusem în ajun în antrenamentul celor mari. Așa m-a găsit într-o dimineață antrenorul Piotr Semionovici Șein de la școala sportivă de copii „Avangard“.

Țin să precizez că datorez performanțele mele în primul rînd acestui pedagog atent și sensibil. La început, el m-a obligat, vreme îndelungată, să mă ocup cu orice, numai cu săriturile nu. Am alergat, am aruncat, am făcut exerciții de gimnastică. Abia toamna tîrziu am început să învățăm cîteva din elementele rostogolirii. Așa sărea idolul meu, moscovitul Igor Kașarov. M-am bucurat foarte mult cînd mi-a căzut în mîni revista „Leohkaia Atletika“, cu kinograma minunatei sărituri a lui Kașarov. Atunci am îndrăznit să visez că într-o bună zi am să săr ca el.

După un an am sărit 175 cm. Am fost lăudat, dar Piotr Semionovici mi s-a părut destul de rece. M-a felicitat pentru succes și a adăugat: „Poți și trebuie să sari mai mult“. Mi-am amintit de aceste cuvinte la sfîrșitul lui februarie 1958, cînd am citit în „Sovetski Sport“: „La campionatul de sală al S.U.A., elevul John Thomas, în vîrstă de 16 ani, a sărit 202,3!“ . Asta însemna că la 15 ani el sărise mult mai sus decît mine. Am început să mă antrenez mai mult și mi-am fixat, cu de la mine putere, antrenamente suplimentare, lucru pentru care Piotr Semionovici m-a cam săpunit.

— Nu te grăbi, — îmi spunea el, — nimic nu se face așa deodată. Cu timpul ai să sari bine.

Intr-adevăr, în vara aceea am sărit 195 cm.

...Doi metri! Acum cifra mi se părea o realitate. În vremea asta Piotr Semionovici căuta și experimenta mereu, punînd accentul pe pregătirea mea fizică multilaterală.

— Asta dezvoltă detenta, — îmi spunea el de obicei, obligîndu-mă să lucrez, de pildă, cu haltera.

În aprilie 1959 am sărit 2 metri. Dar, sezonul de vară n-a prea fost bun — „creșterea“ a fost doar de un centimetru. Adevărul e că nu prea am avut timp pentru sport: în mai-iunie am avut examene de absolvire, iar apoi a trebuit să mă pregătesc pentru institut. Am stat mult pe gînduri ca să-mi aleg institutul, am fost la Harkov, la Lvov și pînă la urmă am înțîrziat. N-am vrut să mă întorc acasă cu asemenea „succese“ și am intrat să lucrez la combinatul de grăsimi din Lvov. Ca și pînă atunci am închinat tot timpul liber sportului. M-am împrietenit cu campionul la săritura în lungime Igor Ter-Ovanesian și, un timp, „am luat lecții“ de la antrenorul lui, Dmitri Ivanovici Obbarius. Îmi amintesc cu recunoștință de omul acesta, care a depus multă muncă pentru a mă ajuta să urc o treaptă. În ziua de 14 aprilie 1960, cînd am împlinit 18 ani, am marcat munca mea de perfecționare printr-o săritură record — 205 cm.

MOSCOVA—ROMA

Primăvara m-am mutat la Moscova și am început să mă antrenez cu maestrul emerit al sportului Vladimir Mihailovici Diacikov. Am „deschis“ sezonul cu victoria la marele concurs de la Tula, dar apoi a început să mă

doară piciorul drept și am intrat în tratament. Datorită intreruperii „am pierdut” lungimea elanului și am rămas multă vreme la nivelul performanțelor din primăvară. Cîte n-am făcut ca să sar mai sus! Am hotărît chiar să scad în greutate. Totul a fost însă în zadar. Rezultatele se încăpățîneau să nu crească și astfel, în fiecare zi îmi pierdeam speranța că voi participa la Jocurile Olimpice. Cu toate acestea nu mi-am pierdut capul și am început să mă antrenez cu și mai multă intensitate.

La Roma urmau să plece trei săritori: doi erau cunoscuți de mult — Bolșov și Șavlakadze. Pretendenți la cel de al treilea loc erau Vasili Horoșilov din Rostov și eu. Pentru noi doi s-au organizat cîteva întreceri de selecție și, în cele din urmă, colegiul de antrenori m-a preferat pe mine, deși în acea vreme nu eram mai bun. După două săptămîni însă am doborît recordul U.R.S.S. și al Europei — 2,17. Asta s-a întîmplat la 13 august, de Ziua Sportivului. Atunci m-a cuprins gîndul că mă voi întrece cu John Thomas. Nu mă speria ultimul lui record (2,229) deși era fantastic. Îmi spuneam că recordurile nu se bat în fiecare zi! Și unde mai pui că la marile concursuri internaționale se poate întîmpla orice.

...Iată visul meu împlinit. Sînt la Roma. Obişnuindu-mă cu această stare de fericire, am reluat antrenamentul. La un antrenament m-am întîlnit cu John Thomas. Era cu 10 centimetri mai înalt ca mine și cu 10 kg mai greu. Flăcăul acesta simpatic mi-a plăcut imediat. Dar săriturile lui nu m-au uluit.

Ca întotdeauna am dormit somn adînc în ajunul concursului. Pe stadion am luat romanul lui W. Collins „Piatra din lună” — se ştie că întrecerea săritorilor durează mult. M-am așezat la umbră, sub o foaie de cort și m-am cufundat în lectură. După 2,09 lupta s-a ascuțit și n-am mai putut citi. Toată lumea știe cum s-a terminat întrecerea. Primul a fost Șavlakadze, iar eu am cucerit medalia de argint.

Întors acasă, am continuat să particip la concursuri și am urcat recordul continentului la 2,20. De cîteva ori am zburat mai sus de 2,23, dar în ultimul moment am doborît stacheta cu genunchiul. Apoi am început cursurile la Institutul Central de Cultură Fizică, eu m-am apucat să suplinesc golurile din pregătirea mea și aproape că nu m-am mai antrenat. Toamna, spre sfîrșit, am aflat că Asociația athletică din S.U.A. m-a invitat, în februarie, la New York, pentru a participa la trei concursuri atletice de sală, inclusiv campionatul S.U.A.

La jumătatea lui decembrie am început să mă pregătesc pentru aceste concursuri.

LENINGRAD—NEW YORK

În vremea asta, în institut au început colocviile, iar apoi sesiunea de iarnă. De dimineața și pînă seara eram cu cursurile în mînă, participam la consultații și făceam pauze doar pentru antrenamentele obișnuite. În ciuda marilor eforturi fizice, fiecare antrenament era pentru mine un minunat prilej de odihnă. Săream cu mare plăcere. Astfel mi-am redobîndit foarte curînd forma. Am plecat la Leningrad pentru concursurile universitare de sală într-o minunată stare de spirit. Acolo am trecut din prima încercare 2,25. Am aflat curînd că la cîteva ore după săritura mea record în manejul din Le-

ningrad, John Thomas a trecut la Boston 2,21 și asta în condiții mai grele — el a sărit pe parchet în timp ce eu — pe zgură. Deci, la New York mă aștepta o luptă grea.

În seara zilei de 17 februarie (la Moscova se ridicau zorii lui 18) am intrat în arhiplina „Madison Square Garden“. Știam că în Statele Unite se obișnuiește să se fumeze în sălile de spectacole, însă ceea ce am văzut acolo m-a uimit cu desăvârșire. Un fum gros plutea deasupra tribunelor arhipline. Gitlejul mi s-a uscat imediat. Sunetele stridente ale jazzului îmi ciocăneau nervii, însoțind parcă vuietul celor 16.000 de spectatori.

Așa au început întrecerile la care participau și atleți din alte probe. Eu m-am pregătit calm, fără să acord atenție reacțiilor nu prea amabile ale tribunelor care acompaniau la început săriturile mele. Foarte curînd în arenă am rămas doar eu cu Thomas. Nu știu de ce eram sigur că voi sări neapărat 2,20 sau poate chiar mai mult și îmi așteptam calm rîndul. John era nervos și pînă la urmă n-a putut trece 2,18. Eu am continuat să sar și am trecut 2,21. În mijlocul aplauzelor am auzit scandarea: „7 și 5“.

Asta însemna 7 picioare și 5 inci sau 2,26 metri; Așa cereau spectatorii. Așa stînd lucrurile, am cerut să se ridice ștacheta la 7 și 5, dar încercările nu mi-au reușit.

A doua zi am simțit că mă îmbolnăvesc: din fericire a fost doar o simplă răceală. Abia după patru zile am putut relua antrenamentul. Trebuia să mă pregătesc pentru concursul cel mai important — campionatul de sală al S.U.A.

La 25 februarie, tot la Madison Square Garden, s-a adunat floarea atletismului american. Thomas a sărit cu 5 centimetri mai puțin ca mine. Eu mi-am decepționat oarecum spectatorii, trecînd doar 2,184, dar în momentul în care mi-a fost înmînată marea medalie de aur de campion al S.U.A., am fost aplaudat cu căldură. După cîteva zile, întorcîndu-mă în camera de la hotelul „Paramount“, am găsit pe podea o notiță: „Valeri! Îți doresc 7 și 5. — John“. N-am aflat cine era admiratorul meu. În America sînt tot atîția johni cîți ivani la noi. Am înțeles însă că necunoscutul John exprima o dorință generală.

Cînd am apărut pentru a treia oară în aceeași sală, din tribune au început să plutească hîrtiușe în care eram rugat să-mi pun autograful și... să sar 7 și 5. Am păstrat spre amintire o hîrtiușă din acelea.

Am trecut cu ușurință toate înălțimile intermediare și am sărit 2,222, înălțime record pentru săriturile pe parchet.

— 7 și 5! — nu conteneau tribunele. Am cerut arbitrilor să ridice ștacheta la această înălțime. La a doua încercare am fost foarte aproape de succes, dar am doborît cu genunchiul piciorului stîng.

La New York am simțit că 2,26 îmi este la îndemînă. Această înălțime este accesibilă și rivalului meu de peste ocean. Thomas va face să se mai vorbească despre el. În orice caz el rămîne cel mai puternic adversar al meu pe terenul de sport.

Consfătuirea metodică internațională de gimnastică

Recenta consfătuire metodică internațională de gimnastică care a avut loc la București a reunit profesori, antrenori, cercetători științifici din țările: R. P. Bulgaria, R. S. Cehoslovacă, R. D. Germană, R. P. Polonă, R. P. Ungară, Uniunea Sovietică și R. P. Română.

Printre participanții la consfătuire s-au numărat specialiști de renume ca docentul M. L. Ukran, antrenorii emeriți A. I. Polejaev și A. A. Jirov (U.R.S.S.), șefii catedrelor de gimnastică I.C.F. Kazimir Baranski (R.P.P.) și Endre Kerezsi (R.P.U.), dr. Jiri Krepil (R.S.C.) precum și specialiști de frunte din țara noastră.

Lucrările consfătuirii s-au bucurat de un succes deosebit, tratând problemele cele mai importante ale metodicii antrenamentului în gimnastică. Ele au contribuit la elucidarea unor probleme de bază, privind dezvoltarea continuă a acestei ramuri sportive și au constituit un prețios schimb de experiență între participanți.

Materialele prezentate la consfătuire au fost elaborate pe baza unor cercetări științifice valoroase izvorâte din practica specialiștilor.

O problemă importantă discutată în cadrul lucrărilor consfătuirii a fost „Conținutul și metodică antrenamentului tinerilor gimnaști”. La această temă un aport deosebit l-a adus referatul prezentat de dr. Jiri Krepil cu privire la părerea antrenorilor cehoslovaci asupra orientării activității de specializare timpurie în gimnastică. El a arătat că pregătirea sportivă a tineretului este un proces pedagogic sistematic având ca scop educarea unor sportivi sănătoși care vor obține în viitor cele mai înalte performanțe. Referatul s-a ocupat de conținutul și forma pregătirii tineretului, de factorii antrenamentului la cei tineri, scoțând în evidență importanța îmbinării pregătirii multilaterale cu specializarea sportivă. În pregătirea sportivă a tineretului trebuie dată întâietate concepției dinamice a antrenamentului față de cea statică, ea trebuie să se desfășoare sub formă de jocuri și concursuri.

Acest referat precum și altele au scos în evidență importanța practicării gimnasticii artistice și acrobatică la o vîrstă fragedă.

Prețiosul referat prezentat de conf. Adina Stroescu (R.P.R.): „Locul gimnasticii artistice în pregătirea gimnaștilor tineri” a arătat rolul mare pe care-l joacă gimnastica artistică în educația estetică a celor care o practică, în formarea unei ținute frumoase și în dezvoltarea expresivității mișcărilor. Referatul a accentuat influența favorabilă a acestei ramuri sportive și în activitatea gimnaștilor nu numai a gimnastelor.

Un alt material care s-a impus prin tematica și conținutul lui a fost cel prezentat de antrenorul emerit A. A. Jirov (U.R.S.S.) privind principiile alcătuirii programului de clasificare în gimnastică.

Împărtășind din bogata experiență a gimnasticii sovietice a recomandat următoarele: în alcătuirea programelor de clasificare să se țină seama de particularitățile de vîrstă și de sex; să se stabilească numărul categoriilor și cel al genurilor de multiatlon pentru fiecare categorie și condițiile pentru îndeplinirea normelor; să se țină seama de sporirea succesivă a greutății exercițiilor de la o categorie la alta; conținutul programelor să corespundă programelor de antrenament care trebuie să fie elaborate în prealabil. Referatul a arătat că în Uniunea Sovietică pentru îndeplinirea normelor unei categorii de clasificare se cere nu numai obținerea unui punctaj stabilit, ci și participarea într-un an la un număr minim de concursuri.

Referatele la această temă au fost urmate de lecții practice de gimnastică artistică și sportivă cu grupe de copii de vîrstă preșcolară, 8—10 și 10—12 ani. Demonstrațiile au completat problemele tratate de referate. De asemenea o contribuție substanțială la problemele ridicate au adus coreferatele și discuțiile purtate.

O altă temă de bază a consfăturii a fost „Orientarea metodicii antrenamentului și a tehnicii moderne în pregătirea măștrilor“.

Docentul M. L. Ukran (U.R.S.S.) a prezentat la această temă un referat deosebit de important și cuprinzător. El s-a ocupat de importanța planificării juste a procesului de antrenament, de corelația ce trebuie să existe între perioadele de antrenament și calendarul competițional, de alcătuirea ciclurilor de antrenament, de particularitățile perioadelor de antrenament și de factorii antrenamentului. A scos în evidență importanța pregătirii tehnice a gimnastului în toate perioadele de antrenament precum și faptul că succesul acestuia este posibil numai pe baza unei pregătiri fizice și psihice.

Referatul a fost ilustrat de o serie de exemple grătore din practica gimnaștilor sovietici.

Conferențiarul I. Sarkany (R.P.U.) s-a ocupat și el pe larg de problemele alcătuirii planului de pregătire al gimnaștilor pentru competițiile importante și de asigurarea atingerii formei maxime pentru aceste concursuri prin planificarea corespunzătoare a perioadelor de antrenament.

Materialul lectorului M. Epuran (R.P.R.) tratînd problema pregătirii psihologice a scos în evidență necesitatea caracterului conștient al întregii activități, a colaborării permanente între antrenor și sportiv, a folosirii noului pe întreaga perioadă a pregătirii, a observării, a aprecierii și auto-aprecierii execuțiilor, importanța folosirii metodei învățării mintale și a pregătirii teoretice o dată cu educarea trăsăturilor morale caracteristice omului de tip nou.

Lecțiile practice cu gimnaștii măștri romîni precum și discuțiile purtate la un înalt nivel (în special la pregătirea tactică a gimnaștilor) au îmbogățit temele tratate.

În cadrul consfăturii au fost prezentate o serie de referate și coreferate care au avut ca scop găsirea unor metode de antrenament cît mai raționale, precum și prezentarea unor metode de cercetări științifice moderne, pentru

aprecierea gradului de dezvoltare a calităților fizice, a modificărilor morfologice și fiziologice survenite în urma practicării gimnasticii.

Au mai fost prezentate câteva aparate ajutătoare de construcție românească care ușurează munca de instruire.

Concluziile consfăturii au stabilit că lucrările prezentate au contribuit eficient la rezolvarea unor probleme importante în gimnastică, au constituit un bun prilej de sintetizare și generalizare a metodelor de pregătire. Ele au relevat existența unei unități de vederi în privința orientării problemelor de bază ale metodicii antrenamentului.

Lucrările consfăturii au contribuit în mare măsură la întărirea raporturilor de prietenie și colaborare dintre țările participante.

e.d. și i.r.ș.

Locul diferitelor exerciții în antrenamente

Cercetătorii sovietici Leskovici, Makarova, Popova, Rogoskin, Ciagoveț și Iakovlev au efectuat o serie de experiențe cu privire la locul exercițiilor de viteză, forță și rezistență în antrenamente. Iată și concluzia la care au ajuns.

Este indicat ca după încălzire să se treacă la exerciții pentru dezvoltarea tehnicii, după care să urmeze exercițiile pentru viteză, forță și rezistență. Această ordine are o bază fiziologică: sub influența încălzirii se crează o stare de excitație optimă a sistemului nervos central și astfel se pot forma în cele mai bune condiții reflexele condiționate care stau la baza exercițiilor pentru însușirea tehnicii. Exercițiile pentru dezvoltarea vitezei cer un efort mai susținut, procesele de excitație și de inhibiție sînt mult mai crescute. Aceste cerințe nu pot fi îndeplinite în caz de oboseală. Exercițiile de forță necesită condiții asemănătoare. De aceea, este justificat locul acestor exerciții în antrenamente după exercițiile de tehnică. Exercițiile pentru dezvoltarea rezistenței pot fi efectuate și mai tîrziu, după celelalte, atunci cînd marile funcțiuni ale organismului (respirația, circulația etc) s-au adaptat în mod corespunzător la efort. Aceste exerciții nu necesită contracții musculare puternice, deci pot fi executate și în cazul cînd sportul este puțin mai obosit.

(după „Testnevelés és tudomány“ nr. 4, aprilie 1961, pag. 101)

SĂRITURA PAS

Gimnastica artistică este o ramură sportivă foarte tânără în țara noastră. Numai din acest an au fost introduse primele întreceri oficiale, prin organizarea primului concurs republican. Cu toate acestea gimnastica artistică și-a câștigat de pe acum multe adepte, datorită frumuseții, spectaculozității și accesibilității ei. Practicarea acestei discipline nu necesită aparatură specială, antrenamentele, concursurile sau demonstrațiile pot fi efectuate atât în sală cit și în aer liber. Gimnastica artistică dezvoltă simțul frumosului, grația, îndemnarea și expresivitatea în mișcări, iar prin folosirea obligatorie a acompaniamentului muzical contribuie la educația muzicală a celor ce practică această ramură sportivă. Elementele gimnasticii artistice joacă un rol important și în gimnastica sportivă, căpătînd o însemnătate din ce în ce mai mare în alcătuirea exercițiilor la sol și la birnă.

În gimnastica artistică un loc important îl ocupă săriturile care dau exercițiilor o notă de dinamism și spectaculozitate. În kinograma noastră vă prezentăm una din săriturile des întîlnite și anume — săritura pas. Această săritură pare a fi simplă, totuși executarea ei corectă cere o tehnică înaltă. Prima parte a săriturii constă din elan. Plecarea în elan se face din stînd pe vîrfuri, brațele lateral (imag. 1). Elanul constă din 3 pași alergători (imag. 2—8), ultimul pas înainte de bătaie fiind mai lung, iar corpul rămîne puțin pe spate (imag. 8). Bătaia se execută pe un picior, odată cu coborîrea brațelor (imag. 9). Săritura propriu zisă începe cu ridicarea înainte a piciorului de elan în timp ce brațele se duc înainte în față (imag. 10). Urmează faza de înălțare cu ducerea sus a brațului dinspre piciorul din față, brațul dinspre piciorul din spate rămînînd înainte (imag. 11—12). În faza maximă a săriturii deschiderea picioarelor se apropie de sfoară, brațul de sus trecînd înapoia capului în poziția sus oblic în spate (imag. 13). Aterizarea se face pe piciorul din față cu ducerea brațelor lateral (imag. 14—15). În învățarea acestei sărituri trebuie să acordăm o deosebită atenție întinderii și depărtării picioarelor și înălțimii săriturii.

prof. ILDICO RUSSU ȘIRIANU

Coperta 1: Jucătoarele noastre au obținut un remarcabil succes la Campionatele mondiale de tenis de masă desfășurate la Pekin: Geta Pitică și Maria Alexandru au cucerit titlul de campioane mondiale la dublu femei.

Foto: TEODOR ROIBU

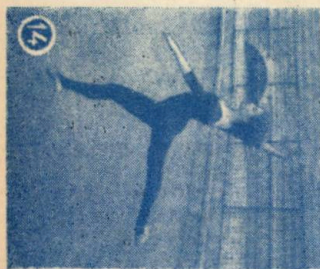
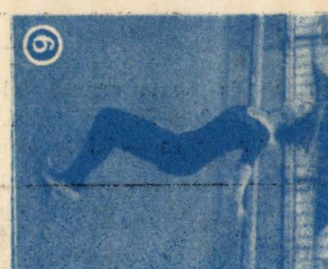
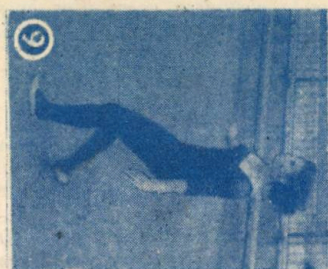
COLEGIUL DE REDACȚIE

M. COSTEA, O. DIMITRIU, E. DOBINĂ, V. DOGARU, K. EILHARDTH,
T. FÖLDVARI, M. GEORGESCU, M. IONESCU, I. ISTRATE, I. MOINA, A. NICU,
C. OPRÎTESCU, C. RĂDUT, I. ȘICLOVAN, L. TEODORESCU, D. ZUGRĂVESCU

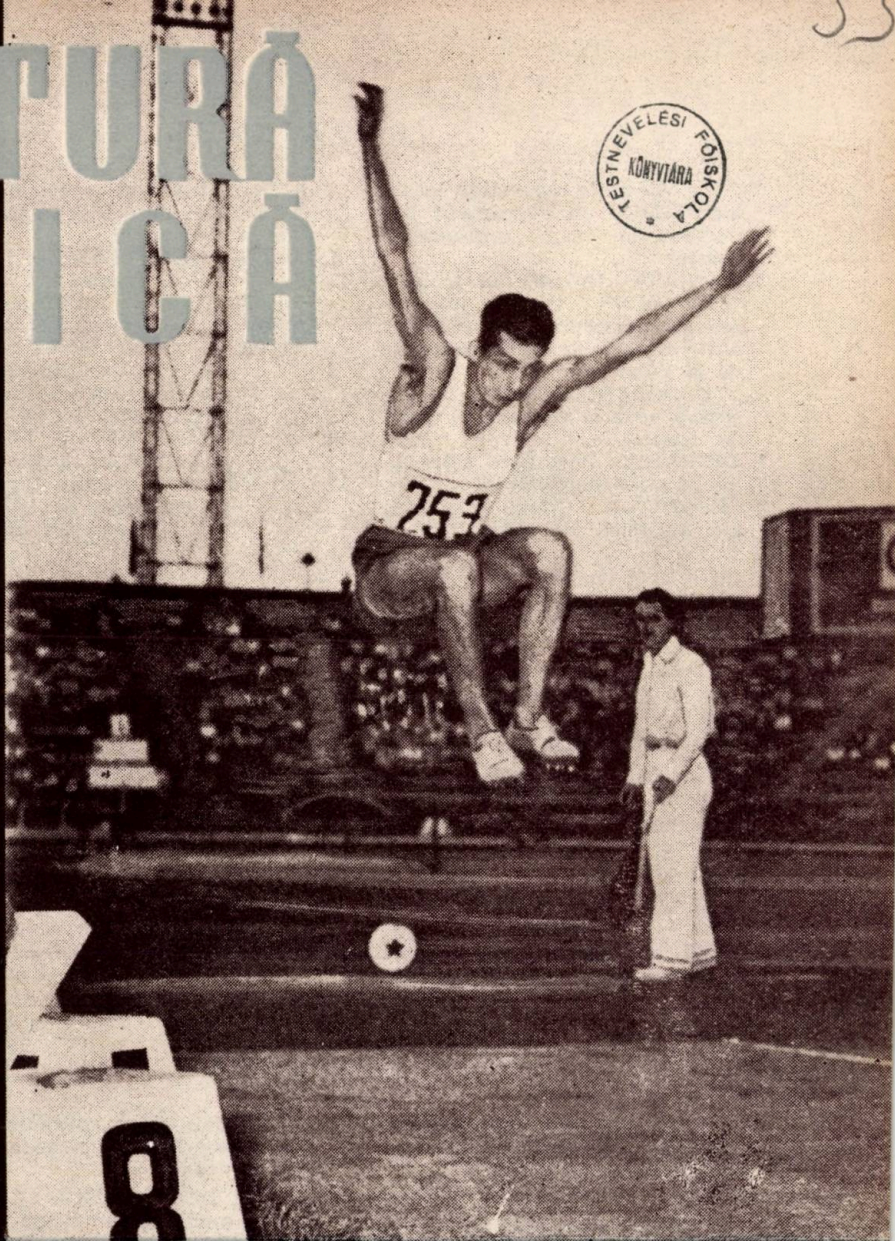
Redacția: București, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon: 12.41.49.

Administrația: Str. Brezoianu nr. 23-25 Telefon: 14.20.73. Costul unui
abonament pe un an — lei 12

SĂRITURA PAS



CULTURĂ FIZICĂ



ȘI SPORT

3

1961

CUPRINSUL

***: Alegerile organelor locale ale U.C.F.S. un eveniment important în viața organizației noastre 1 I. ISTRATE: Un nou an școlar 3 I. CORNEANU: Despre pregătirea și comportarea luptătorilor noștri la Campionatele mondiale de la Yokohama 6 L. TEODORESCU: Pentru o orientare nouă și unitară în jocul de baschet 14 I. BERINDEI: Pregătirea schiorului în etapa de toamnă 19 T. FÖLDEVARI: Cîteva probleme ale metodicii de dezvoltare a	rezistenței speciale la alergătorii de viteză în perioada competițională 29 V. DUMITRESCU: Dezvoltarea iuteții (vitezei) 35 N. VIERU: Învățînd de la antrenorii și gimnaștii sovietici 47 A. I. FALAMEEV: Pregătirea halterofililor din categoriile superioare de clasificare pentru participarea lor la concurs 54 N. TĂRCHILĂ, M. TEODORESCU, A. KLEICI: Analiza serviciului în campionatul feminin de volei — categoria A, 1960—1961 62 ***: Drumul lui Sin-Kim-dan 64
--	---

СОДЕРЖАНИЕ

***: Выборы местных органов У. С. Ф. С. — важное событие в жизни Нашей организации. 1 И. ИСТРАТЕ: Новый учебный год 3 И. КОРНЯНУ: О подготовке и поведении наших борцов в мировых чемпионатах в Йокогаме 6 Л. ТЕОДОРЕСКУ: За новое и единое направление в баскетболе 14 И. БЕРИНДЕЙ: Подготовка лыжника в осенний период 19 Т. ФОЛДВАРИ: Некоторые вопросы методики развития специальной	выносливости у спринтеров в соревновательный период 29 В. ДУМИТРЕСКУ. Развитие скорости 35 Н. ВИЕРУ: Изучая опыт советских тренёров и гимнастов 47 А. И. ФАЛАМЕЕВ: Подготовка тяжелоатлетов высших категорий ввиду их участия в конкурсе 54 А. ТĂРКИЛĂ, М. ТЕОДОРЕСКУ, А. КЛЕЙЧ: Анализ подачи в женской чемпионате по волейболу категории А, 1960—1961 62 ***: Путь Син—Ким—дан 64
--	---

SOMMAIRE

***: Les élections des organismes locaux de l'U.C.F.S., un important événement dans la vie de notre organisation 1 I. ISTRATE: Une nouvelle année scolaire 3 I. CORNEANU: Concernant la préparation et le comportement de nos lutteurs aux Championnats du Monde de Yokohama 6 L. TEODORESCU: Pour une orientation nouvelle et unitaire dans le jeu de basket-ball 14 I. BERINDEI: La préparation du skieur pendant l'étape d'automne 19 T. FÖLDEVARI: Quelques problèmes de la méthodique du développement de la résistance spé-	ciale des coureurs de vitesse pendant la période des compétitions 29 V. DUMITRESCU: Le développement de la vitesse (de la rapidité) 35 N. VIERU: En apprenant de l'expérience des entraîneurs et des gymnastes soviétiques 47 A. I. FALAMEEV: La préparation des haltérophiles de classe supérieure pour la participation aux concours 54 N. TĂRCHILĂ, M. TEODORESCU, A. KLEICI: L'analyse du service pendant le championnat féminin de volley-ball — classe A, 1960—1961 62 ***: Le chemin de Sin-Kim-dan 64
---	---

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA
POPULARĂ ROMÂNĂ

ANUL XIV

Nr. 3/1961

Alegerile organelor locale ale U.C.F.S., un eveniment important în viața organizației noastre

Un eveniment de o deosebită importanță are loc în aceste zile în viața sportivă a patriei noastre: alegerile organelor locale U.C.F.S. în grupele sportive, asociații, cluburi și peste puțin timp la consiliile raionale și regionale U.C.F.S. Sute de mii de sportivi participă sau și-au trimis delegați la conferințele de alegeri ale asociațiilor din care fac parte pentru a încredința conducerea treburilor sportive celor mai harnici și mai pricepuți activiști pe tărîmul culturii fizice și a sportului. Cu acest prilej membrii Uniunii de Cultură Fizică și Sport vor trece în revistă importanțele realizări obținute de mișcarea sportivă din țara noastră și de asociațiile respective, analizînd totodată temeinic lipsurile care mai dăinuie în acest domeniu de activitate. Discuțiile ce se vor purta pe marginea dărilor de seamă, cît și alegerile propriu-zise demonstrează cum nu se poate mai elocvent caracterul larg democratic și de masă al sportului din țara noastră. Masele de sportivi vor alege în fruntea organelor locale ale U.C.F.S. cadre de nădejde, bine pregătite, capabile să îndeplinească cu succes sarcinile pe care partidul și guvernul le trasează mișcării sportive de la noi din țară.

Așteptate cu legitim interes de toți iubitorii sportului, alegerile organelor locale ale U.C.F.S. vor contribui la consolidarea din punct de vedere organizatoric a activității sportive din asociații și cluburi. Membrii U.C.F.S. vor analiza cauzele rămîinerii în urmă la o seamă de ramuri sportive, posibilitățile de dezvoltare ale altora, de întărire a bazei materiale, de folosire mai judicioasă a fondurilor, de gospodărire cu mai mult simț de răspundere a bunurilor din inventar și multe alte probleme care se cer rezolvate, luînd hotărîri corespunzătoare pentru îndepărtarea lipsurilor. Un factor important în această direcție îl constituie darea de seamă ce se prezintă în fața maselor de sportivi sau de delegați la conferințe. De calitatea ei depinde în largă măsură conținutul discuțiilor și eficiența hotărîrilor ce se iau în adunările și conferințele de alegeri. Veștile care ne sosesc de pe întreg cuprinsul patriei ne confirmă că peste tot alegerilor organelor locale ale U.C.F.S. li se acordă importanța cuvenită, masele de sportivi întîmpinînd acest eveniment prin participarea la numeroase competiții sportive organizate în cîstrea alegerilor. Sprijinul larg pe care îl primesc organele U.C.F.S. în acțiunea de desfășurare a alegerilor din partea organelor și organizațiilor P.M.R., sindicale și de U.T.M. este o nouă dovadă a înaltei prețuiri ce o acordă partidul culturii fizice și sportului

și totodată o chezășie că alegerile organelor locale ale U.C.F.S. se vor desfășura în cele mai bune condiții.

Principală preocupare în momentul de față a fiecărui activist sportiv este organizarea și desfășurarea cu succes a alegerilor. La reușita acestora o contribuție de seamă pot și trebuie să aducă cadrele de specialitate. Profesorii de educație fizică, antrenorii, arbitrii, instructorii sportivi au datoria de cinste de a fi propagandiști neobosiți în rindul maselor de sportivi cărora va trebui să le vorbească despre însemnătatea acestui eveniment, să-i mobilizeze ca în cinstea lui să obțină noi succese în muncă și în sport. În adunările sau în conferințele de alegeri cuvântul cadrului de specialitate trebuie să se facă auzit cât mai des. El trebuie să militeze pentru tot ceea ce este nou și înaintat, pentru măsurile menite să ducă necondiționat la progresul activității sportive din asociație, club, raion, oraș sau regiune și să combată cu tărie practicisul, formele empirice de învățare a sportului sau tendința de a lăsa lucrurile să meargă de la sine. Sportivii așteaptă cu încredere cuvântul cadrelor de specialitate ale căror propuneri juste le vor susține cu entuziasmul ce îi caracterizează. Cum e și firesc, în propunerile ce le vor face sportivii își vor îndrepta deseori atenția și spre cadrele de specialitate pentru a fi alese în organele locale ale U.C.F.S. Iată o cinste căreia cei aleși vor trebui să-i răspundă printr-o muncă susținută și de calitate. Cadrele de specialitate nou alese vor trebui să împărtășească celorlalți activiști sportivi cât mai multe din cunoștințele acumulate în practica muncii, făcându-și o datorie de onoare din a crește noi cadre de tehnicieni. De asemenea, ei trebuie să vegheze ca hotărârile luate în adunările și conferințele de alegeri să fie traduse neîntârziat în fapte, luptînd cu hotărîre împotriva tendinței de tăragăneală sau delăsare. Alegerile organelor locale ale U.C.F.S. vor duce la dezvoltarea continuă a culturii fizice și sportului la noi în țară, la o activitate temeinic organizată și de calitate care să asigure o perfectă concordanță între sportul de masă și cel de performanță. Pentru atingerea acestui țel este necesar ca toți activiștii sportivi și în primul rînd cadrele de specialitate să-și unească eforturile, să muncească cu rîvnă și devotament, conștienți fiind că în acest fel vor contribui la creșterea prestigiului sportiv al patriei noastre dragi.

Un nou an școlar

prof. ILIE ISTRATE

La 15 septembrie, ca în fiecare an, s-au deschis porțile școlilor elementare, medii, pedagogice, profesionale, tehnice, agricole și de meserii. După o odihnă binemeritată care a urmat unui an de muncă rodnică, elevii s-au întors la școală cu forțe proaspete, gata să-și reia activitatea în vederea acumulării de cunoștințe și deprinderi necesare în muncă și în viață.

În vara aceasta sute de mii de elevi cu situația bună la purtare și învățătură și-au petrecut activ o parte din vacanță în taberele și excursiile organizate de M.I.C. și C.C. U.T.M.

Pentru elevii care au dat dovadă de aptitudini sportive deosebite, au fost organizate tabere speciale pe ramură de sport atât pe plan central cât și la nivelul regiunilor.

Tot în timpul vacanței numeroși elevi, în special cei cuprinși în cluburile sportive școlare și școlile sportive, au avut o bogată activitate competițională, mulți dintre ei au cucerit titluri de campioni ai R.P.R. de juniori și chiar de seniori, au făcut parte din echipele reprezentative ale țării în întrecerile internaționale disputate în țară și străinătate, câștigând numeroase concursuri de atletism, gimnastică, handbal, baschet ș.a.

Faptul că în tabelele recordurilor republicane, în listele cu cele mai bune performanțe și pe tabelele de onoare ale campionilor R.P.R. apar din ce în ce mai des numele elevilor demonstrează că învățământul constituie un izvor nesecat de cadre pentru sportul nostru de performanță și că pe linia activității de educație fizică și sport se desfășoară o muncă rodnică susținută.

Prin grija Partidului și Guvernului, în toamna acestui an numeroase școli noi construite, multe din ele înzestrate cu frumoase săli și terenuri de sport au început anul școlar. Școlile dispun de mai multe baze sportive, de mai multe materiale didactice sportive, de mai mult inventar și material sportiv.

Noul an școlar trebuie să constituie pentru educația fizică și sportul școlar un an de muncă desfășurată la un nivel calitativ mai înalt, o etapă superioară de dezvoltare. În învățământul nostru există toate condițiile pentru realizarea sarcinii de a contribui la creșterea și educarea unui tineret sănătos, viguros, bine dezvoltat, cu calitățile fizice și morale caracteristice omului de tip nou, pregătit pentru muncă și pentru apărarea patriei socialiste.

Educația fizică și sportul școlar vor contribui în mod eficient la realizarea acestor sarcini în cazul în care toți factorii interesați și în primul rând profesorii de educație fizică vor înțelege temeinic sarcinile ce le revin și vor desfășura o activitate bine orientată în privința metodelor și mijloacelor folosite.

De felul în care profesorii de educație fizică înțeleg problemele obiectului pe care-l predau, și de modul în care-și desfășoară activitatea depind direct rezultatele.

Este recomandabil ca atunci când începe o nouă etapă de muncă — un nou an școlar — cadrele didactice să-și reîmprospăteze unele aspecte orientative în lumina cărora își vor desfășura activitatea, astfel încât să aibă bine clarificate scopul, sarcinile, mijloacele și metodele pe care le vor folosi în anul școlar care începe.

Primul lucru care este necesar să fie cunoscut de conducerea fiecărei școli și de cadrele didactice se referă la scopul și sarcinile educației fizice și sportului școlar. Conform prevederilor programelor, acest obiect trebuie să contribuie la întărirea sănătății elevilor, la asigurarea unei dezvoltări fizice corecte, la pregătirea fizică multilaterală a elevilor, la formarea calităților moral volitive și a deprinderilor de comportare în spiritul educației comuniste.

Fiecare cadru didactic este dator să îmbine această orientare generală, cu sarcinile specifice tipului de școală și vârstei elevilor cu care lucrează.

Astfel, spre exemplu, în școlile profesionale se va acorda atenție formării deprinderilor și calităților fizice necesare în fiecare meserie precum și combaterii eventualelor vicii de atitudine și deficiențe fizice pe care le favorizează unele poziții din timpul muncii specifice diferitelor profesii. În școlile pedagogice se vor da elevilor cunoștințe organizatorice, teoretice, metodice și deprinderii practice, care să le permită ca după absolvirea școlii să predea educația fizică copiilor din grădinițe și din clasele mici.

În școlile cu program special de educație fizică, se asigură elevilor, pe lângă pregătirea fizică generală, perfecționarea în anumite ramuri sportive, iar în școlile de artă și muzică se va ține cont de indicațiile și contraindicațiile cerute de diferitele specializări.

Noțiunea de pregătire fizică generală trebuie înțeleasă în sensul prelucrării și dezvoltării la toți elevii a calităților fizice de bază: viteza, forța, rezistența și îndemânarea, asigurării unei bune capacități de lucru a organismului și a marilor funcțiuni: circulația, respirația, digestia și formării unui bagaj larg, bazat pe deprinderi motrice, accentuându-se asupra celor cu caracter utilitar aplicativ: mers, alergări, sărituri, aruncări.

Realizarea pregătirii fizice generale se face în decursul mai multor ani prin utilizarea unui variat și bogat număr de exerciții fizice pe care profesorii le găsesc în programe, manuale și în diferitele lucrări de specialitate. În alegerea mijloacelor s-au observat la unele cadre didactice greșeli ca: tendința de a sărăci și șabloniza lecțiile folosind un număr restrâns de exerciții și jocuri, repetarea în multe lecții a acelorași mijloace, nefolosirea tuturor exercițiilor cuprinse în programe ș. a.

Un alt aspect în care se cer aduse îmbunătățiri, se referă la nefolosirea, sau folosirea într-o măsură prea redusă a jocurilor de mișcare și a jocurilor pregătitoare, elemente de bază, care nu trebuie să lipsească din nici o lecție atât la clasele mici cât și la cele mari. Fără joc o lecție nu este completă, nu poate fi considerată drept o lecție reușită, care a satisfăcut colectivul și a realizat sarcinile propuse.

Sînt profesori cu experiență care chiar în cadrul orelor de curs desfășoară lecții pe ramură de sport: de gimnastică sportivă, de volei, baschet, handbal etc. Aceste lecții bine organizate și conduse contribuie la realizarea sarcinilor educației fizice școlare, însă ele nu pot fi folosite decât acolo unde există condiții favorabile pentru ca toți elevii unei clase să fie cuprinși simultan în activitate.

Trebuie acordată mai mult atenție faptului că o lecție de educație fizică nu poate să-și atingă scopul decât dacă elevii desfășoară o activitate fizică susținută, depun un efort, transpiră, ajung într-un stadiu inițial de oboseală.

*

În ceea ce privește activitatea sportivă școlară, profesorii de educație fizică au datoria ca în colaborare cu organizația U.T.M. să organizeze în fiecare școală o asociație sportivă, în conformitate cu regulamentul elaborat de U.C.F.S. — Consiliul General, acordînd prioritate ramurilor specifice școlare: atletism, gimnastică, jocuri sportive etc.

Pentru elevii cu aptitudini fizice deosebite, M.I.C. are organizată o largă rețea de școli sportive unde elevii își dezvoltă calitățile fizice și își însușesc în timpul lor liber deprinderile tehnico-tactice în diferite ramuri de sport. La aceste școli elevii lucrează mai mult, în condiții de lucru mai bune decât în școlile de bază, avînd astfel posibilitatea să progreseze mai repede și să-și ridice măiestria sportivă. Din aceste considerente este de dorit ca în primele zile de școală profe-

sorii de educație fizică să selecționeze și să trimită la școlile sportive pe cei mai talentați elevi.

Pentru ca activitatea sportivă desfășurată în rândurile elevilor să-și atingă scopul este necesar ca profesorii de educație fizică să lucreze în perspectivă, privind antrenamentul sportiv ca un proces pedagogic desfășurat în condițiile aplicării celor mai moderne metode și mijloace de lucru. În acest sens se va acorda prioritate pregătirii fizice multilaterale, considerată azi de metodică mai mult ca oricând drept baza specializării și a rezultatelor sportive înalte. Pregătirea sportivă timpurie, un aspect caracteristic al sportului modern, nu trebuie înțeleasă în mod îngust ca o goană după performanțe ridicate la vârste fragede, ci ca o preocupare de a angrena cât mai devreme tinerii talentați într-o pregătire organizată, creindu-se premisele ca la vârsta când organismul lor este în plenitudinea posibilităților funcționale să poată concura cu succes în întrecerile sportive cele mai grele.

Pentru verificarea gradului pregătirii sportive se recomandă să fie organizate cât mai deseori concursuri interne în cadrul școlii, pe clase și interclase, urmînd ca elevii care au o pregătire mai bună să ia parte și în concursurile dinafara școlii și anume: campionatele republicane școlare, concursuri interșcolare locale organizate pe linia învățămîntului sau a comisiilor locale pe ramura de sport, campionatele republicane de juniori organizate de U.C.F.S.

Mobilizînd toate forțele și folosind din plin posibilitățile de lucru existente în școli, desfășurînd o muncă organizată, cu entuziasmul și voioșia care caracterizează prin excelență activitatea de educație fizică și sport școlară, în viitorul an școlar vor putea fi înregistrate succese din ce în ce mai mari și în domeniul acestui obiect de învățămînt.

SUCESUL SPORTIVILOR ROMÎNI LA UNIVERSIADA DE LA SOFIA

R. P. Romîină pe locul II în clasamentul general pe națiuni

Au obținut:

MEDALII DE AUR:

1. Echipa masculină de volei
2. Echipa feminină de scrimă
3. Iolanda Balaș — atletism
4. Ioan Sorin — atletism
5. Sanda Iordan — natație
6. Mina Ilina + Julieta Namian — tenis

MEDALII DE ARGINT:

1. Olga Szabo — scrimă
2. Florica Grecescu — atletism
3. Maria Diaconescu — atletism
4. Zoltan Vamoș — atletism
5. A. Barabaș — atletism
6. Ștafeta 4 × 100 m natație

MEDALII DE BRONZ:

1. Gheorghe Banu — sărituri de la platformă
 2. Gheorghe Banu — sărituri de la trambulină
 3. Emilia Negulescu — sărituri de la platformă
 4. Sonia Iovan — gimnastică
 5. Ana Roth — atletism
 6. Virgil Manolescu — atletism
 7. Ion Țiriac — tenis
 8. Echipa feminină de volei
 9. Mina Ilina + Ion Țiriac — tenis
-

Despre pregătirea și comportarea luptătorilor noștri la Campionatele Mondiale de la Yokohama

ION CORNEANU

antrenor emerit

După terminarea întrecerilor din cadrul Jocurilor Olimpice de la Roma, în fața luptătorilor noștri a stat o nouă sarcină de mare răspundere, aceea de a reprezenta cu cinste țara la Campionatele Mondiale ce urmau să se desfășoare la 20.000 km depărtare de patria noastră, la Yokohama, în Japonia.

La „Basilica di Massenzio” am reușit să se ridice pe catargul învingătorilor și drapelul nostru drag și să se cînte imnul scumpei noastre patrii. Se puneă întrebarea ce vom face în Japonia? Toate țările veneau cu luptători cu renume mondiale și hotărîți să cucerească medalii la Yokohama.

Condițiile cu totul deosebite în care urmau să se desfășoare Campionatele Mondiale, numărul mare de participanți cu șanse egale la medalii măreau semnul întrebării care se puneă în fața echipei noastre. Dar, elanul tinereșc, dragostea față de partidul nostru scump și față de guvernul nostru, care ne-au asigurat toate condițiile pentru a ne pregăti, ne-au ajutat să trecem peste toate obstacolele.

Iată că în sala mare de la HIYOSHI, în fața a mii de spectatori s-a cîntat din nou imnul R.P.R. iar drapelul patriei noastre s-a înălțat de patru ori pe catargele învingătorilor.

Bravo băieți, munca voastră a dat rezultate!

*

CONCEPȚIA NOASTRĂ DE LUPTĂ

După rezultatele obținute la Jocurile Olimpice de la Roma a reieșit că concepția noastră de luptă este pe drumul cel bun. Ea venea să îmbine armonios calitățile luptătorilor noștri cu cuceririle moderne ale tehnicii și metodicii în această ramură sportivă. Aprecierea reală a calităților și capacității de lucru individuale a fiecărui sportiv a constituit punctul de plecare în întocmirea planului de pregătire anual și a celor individuale.

Concepția noastră în luptă trebuia să asigure progresul față de întrecerile de la Roma, punînd în valoare calitățile specifice ale luptătorilor noștri, urmărind totodată îmbunătățirea acelor procedee tehnice și tactice care s-au constatat a fi deficitare în întrecerile de la Olimpiadă. Lupta trebuia să fie combativă atît în atac cît și în apărare. Să se folosească procedee variate executate prin surprindere și cu multă viteză.

Era necesar să schimbăm apărarea pasivă, printr-o apărare ofensivă, dusă cu multă dîrzenie și bazată pe contraprocedee rapide care să ne asigure apărarea, combativitatea și superioritatea față de adversar. Începutul luptei precum și atacurile trebuiau să fie inițiate de luptătorii noștri, să nu mai aștepte pînă ce adversarul încheie priza și numai după aceea să treacă la desfacerea lor, ci imediat să formeze o contrapriză.

*

După întrecerile de la Roma colegiul central de antrenori a analizat în parte comportarea fiecărui component al lotului, a felului cum s-a prezentat în competiție, scoțîndu-se în evidență părțile bune și lipsurile.

Concluzia a fost că la Roma luptătorii noștri s-au prezentat foarte bine în ceea ce privește pregătirea fizică multilaterală iar pregătirea specială a avut însă lipsuri la tehnică și tactică.

„Arma” principală cu care noi am obținut cele mai multe victorii a fost combativitatea și rezistența specifică. În schimb, partea cea mai slabă a fost apărarea și orientarea tactică de la parter.

Ținând seama de calitățile și lipsurile pe care le prezentau luptătorii noștri, federația de specialitate a trecut la stabilirea obiectivelor de performanță pe care sportivii noștri trebuiau să le îndeplinească la Campionatele Mondiale. Aceste obiective erau cu mult superioare față de cele de la Olimpiadă.

Urmărind îndeplinirea acestor obiective și ținând seama de potențialul sportiv pe care ne puteam baza, precum și de elementele tinere pe care le aveam, am trecut la întocmirea planului anual de pregătire și la întocmirea calendarului competițional intern și internațional. Acest plan trebuia să îmbine armonios competițiile interne cu cele internaționale, să asigure pregătirea și verificarea sportivilor pentru Campionatele Mondiale.

Înainte de a trece la realizarea practică a planului el a fost discutat cu toți antrenorii de la secțiile cluburilor și asociațiilor. O dată discutat, linia metodică și concepția fiind stabilită împreună s-a trecut la aplicarea lui în practică.

De asemenea, biroul F.R.L. a luat unele măsuri menite să asigure o pregătire cât mai bună. Printre măsurile luate se numără: participarea sportivilor selecționați numai la competițiile stabilite de colegiul de antrenori cât și participarea la competiții a sportivilor din lot numai la categoriile de greutate stabilite.

Toate hotărârile aduse de biroul F.R.L. au fost înțelese și respectate de către secțiile cluburilor și asociațiilor sportive.

Pregătirea în vederea Campionatelor Mondiale a început din zilele friguroase ale lunii ianuarie, când sportivii împreună cu antrenorii, înfruntau toate intemperiiile naturii.

Planul anual de pregătire s-a desfășurat în patru etape după sarcinile și competițiile pe care le-au avut:

Etapa I (15.I. — 28.II.).

În această primă etapă s-a urmărit readucerea treptată a organismului la capacitatea de a depune eforturi de intensitate mare. Principalele sarcini ale etapei au fost: mărirea capacității de lucru, întărirea organismului sportivilor; dezvoltarea calităților fizice de bază; învățarea de noi elemente tehnice.

Pregătirea în această etapă s-a desfășurat în majoritatea timpului afară în aer liber sub formă de lecții cu caracter de pregătire fizică multilaterală, folosind din plin elementele naturii. Puținele lecții desfășurate în sală au conținut mai mult elemente din tehnica luptei.

Factorii antrenamentului au fost astfel repartizați: pregătirea fizică multilaterală 50%; pregătirea specială 15%; pregătirea tehnică 25%; pregătirea tactică 5%; pregătirea teoretico-metodică 5%.

Etapa a II-a (28.II. — 2.IV.).

A fost etapa în care sportivii au participat la competițiile interne, iar la sfîrșitul lunii martie au început și competițiile internaționale (întîlnirile cu puternica formație a Gruziei și Turneul de la Budapesta). În această etapă s-a continuat cu pregătirea multilaterală și s-a trecut treptat la pregătirea specială. Factorii antrenamentului au fost astfel repartizați: pregătirea fizică multilaterală 35%; pregătirea fizică specială 25%; pregătirea tehnică 25%; pregătirea tactică 10%; pregătirea teoretico-metodică 5%.

Numărul antrenamentelor specifice a crescut punîndu-se accent pe mărirea rezistenței specifice într-un ritm susținut. Aplicarea în practică a procedeelor învățate. Pregătire tactică și morală pentru aceste competiții.

Etapa a III-a (5—30.IV.).

Ponderea factorilor antrenamentului a fost următoarea: pregătirea specifică 35% ; pregătirea fizică multilaterală 30% ; pregătirea tehnică 20% ; pregătirea tactică 15%.

Este etapa în care pregătirea specifică a căpătat cea mai mare pondere. Accentul principal s-a pus pe mărirea calităților specifice rezistența și viteza. Antrenamentele s-au desfășurat mai mult pe saltea cu partenerul. S-a urmărit dinamizarea ritmului de luptă efectuându-se mai multe angajări cu partenerul în cadrul aceluiași antrenament. S-au consolidat procedeele învățate și au fost aplicate în practică la turneele internaționale la care am participat. S-a urmărit formarea unui spirit de încredere în posibilitățile lor. În această etapă, la turneul internațional de la București, s-a urmărit atingerea unei forme bune, care apoi să fie reeditată în luna iunie.

Etapa a IV-a (1—30.V.).

A fost etapa de vîrf în care s-au urmărit perfecționarea tuturor factorilor pregătirii, ținîndu-se seama de observațiile făcute la meciurile susținute pînă atunci.

S-a pus accent mai cu seamă pe rezistență în regim de viteză și pe un ritm dinamic, cu procedee variate executate în momente de dezechilibru al adversarului și prin surprindere.

La tehnică s-au făcut ultimele corectări de subtilități cu accent pe finalitate și combinații.

Tactica individuală, pentru fiecare adversar în parte, a ocupat un loc important în pregătire. Aici s-a urmărit aducerea sportivilor în cea mai bună dispoziție de lucru.

Din acest plan general au fost extrase, pentru fiecare sportiv, planurile individuale ținîndu-se seama de particularitățile fiecăruia.

PREOCUPAREA PENTRU LOTUL REPREZENTATIV

Una din preocupările de seamă ale federației a fost grija pentru lotul care urma să ne reprezinte la Campionatele Mondiale din Japonia. A fost menținut lotul de bază care a participat la întrecerile de la Roma și care a dat randament fiind completat cu tineri de perspectivă ca Alexandru Geantă, Niculae Martinescu și alții.

După terminarea scurtei perioade de odihnă care a urmat întrecerilor din cadrul Jocurilor Olimpice componenții lotului și-au reînceput antrenamentele pentru dezvoltarea calităților fizice.

Pregătirea s-a desfășurat în continuare fără întreruperi. Ea a constituit o preocupare de zi cu zi pentru sportivi, antrenori și federație, chiar atunci cînd nu erau competiții interne sau internaționale. Pregătirea luptătorilor a fost permanent îndrumată, controlată și verificată, de către colegiul de antrenori și membrii biroului F.R.L. menținîndu-se astfel un interes viu pentru Campionatele Mondiale.

În pregătire au fost angrenați sportivii din lot, cei din cluburi și asociații, antrenorii secțiilor mai puternice și colectivul de antrenori ai lotului. În felul acesta, pregătirea a trezit mai mult interes și mai multă responsabilitate. Fiecare a căutat să respecte pe cît mai mult posibil planul de pregătire și să îndeplinească în mod conștiincios și la timp obiectivele intermediare care trebuia să ducă la atingerea scopului final, obținerea locurilor propuse, la Campionatele Mondiale de la Yokohama.

ACOMODAREA CU REGIMUL ALIMENTAR ȘI SOMNUL

Din toate datele și informațiile primite cunoșteam condițiile în care urmau să se desfășoare Campionatele Mondiale. Cea mai mare greutate o prezenta decalajul de 8 ore dintre țara noastră și Japonia. Acest lucru ne schimba întreg re-

gimul de viață. De asemenea, alimentația diferea foarte mult de cea obișnuită de sportivii noștri. Orele la care noi obișnuim să ne antrenăm corespundeau cu orele de somn din Japonia, la fel și orele de masă. Am încercat noi unele apropieri cu orele de somn de acolo și ne-au fost de folos.

La sosirea în Tokio ne-a fost greu să ne obișnuim cu decalajul între zi și noapte. Însă cu un program bine întocmit și respectat de către toată delegația după 3 zile de la sosire am reușit să facem un antrenament ușor.

Cele trei întâlniri amicale susținute cu echipele japoneze ne-au ajutat foarte mult să ne dăm seama de felul cum luptătorii noștri s-au acomodat. Au fost și cazuri când sportivii s-au acomodat foarte repede prezentând o formă foarte bună după primele antrenamente. De exemplu I. Țăranu și M. Șulț.

În toate meciurile luptătorii noștri s-au prezentat foarte bine, avînd o stare generală bună și cu o dispoziție de lucru. În general, lotul nostru s-a acomodat bine condițiilor climatice și regimului alimentar din Japonia datorită condițiilor care ne-au fost create de a merge în Japonia cu 10 zile înainte de începerea competiției. Acest lucru a fost de mare importanță pentru lotul nostru. Celelalte delegații care au sosit cu două zile înainte de concurs aveau insomnii fiind nevoiți să folosească medicamente pentru a se putea odihni.

PREGĂTIREA FIZICĂ

Concursul se anunța a fi foarte disputat. Numărul participanților nu mai era așa de mare ca la Olimpiadă, în schimb participanții erau toți de valoare ridicată. Sorțul nu mai putea să favorizeze pe nimeni, căci adversari slabi nu erau. Așa încît numai pregătirea avea să-și spună cuvîntul, și într-adevăr și l-a spus.

Pentru a înfrunta adversarii pe care-i întîlnisem doar cu șase luni în urmă și a căror valoare o cunoșteam, trebuia să ne pregătim foarte serios, lucru pe care l-au făcut și ei. Noi trebuia să venim cu ceva nou cu care să-i depășim.

Pentru a schimba tehnica timpul era prea scurt. Atunci privirea noastră s-a îndreptat tot spre pregătirea fizică multilaterală și specială. Și orientarea a fost bună.

Am început prin a dezvolta în primul rînd forța și rezistența generală pentru a asigura o bază pe care apoi să dezvoltăm calitățile specifice și să perfecționăm procedeele tehnice.

Miile de kilograme ridicate la haltere în fiecare antrenament și-au dat randamentul dorit. La Yokohama cei șase reprezentanți ai noștri au reușit rînd pe rînd și cel puțin de 2—3 ori într-un meci să-și ridice adversarul de pe saltea.

Valeriu Bularca, campion mondial a fost în același timp și campion la ridicarea adversarilor de la parter. Dintre cei șase adversari pe care i-a întîlnit niciunul nu a reușit să scape din brațele lui Bularca ca dintr-o macara. Cu șase adversari a executat 13 supleuri. La fel I. Cernea, Ion Țăranu, D. Pîrvulescu au obținut puncte prețioase prin ridicarea de pe saltea. Normele de control, din perioada de pregătire, care arătau o creștere a forței de ridicare cu 10—20 kg la fiecare au fost reale.

La Roma luptătorii noștri au fost considerați, de către toți specialiștii, ca cei mai rezistenți din întreaga competiție. Acest lucru s-a reafirmat la Yokohama. Antrenamentele în zăpadă mare, pe schi, alergări prin zăpadă, excursiile pe munte precum și jocurile sportive practicate și-au adus roadele. Rezistența generală a luptătorilor noștri a fost foarte bună.

La fel a fost și rezistența specifică dobîndită prin mai multe angajări cu partenerul în cadrul aceluiași antrenament, precum și lupta cu schimbarea partenerului și cu parteneri mai grei. Cunoșteam de la Roma că vom ajunge în situații să susținem 2—3 sau chiar mai multe întîlniri în aceeași zi. Pentru a rezista am luat măsurile convenite și am căutat ca efortul de la antrenament să-l depășească pe cel de la concurs.

Rezistența specifică a sportivilor noștri s-a manifestat printr-un ritm de luptă dinamic susținut de la primul și pînă la ultimul minut de luptă. După primele două zile de concurs mulți luptători străini au slăbit ritmul de luptă fiind fără viteză, dînd semne de oboseală, iar ai noștri abia atunci au început să lupte mai bine. Toate întîlnirile le terminau avînd încă resurse suficiente.

În ultima zi cînd în finală Ion Cernea a trebuit să susțină trei întîlniri cu cei mai puternici adversari și a reușit într-un mod strălucit, după ce acumulase un număr foarte mare de puncte prin procedee variate și executate în momente și din poziții extrem de dificile și cînd adversarul nici nu se aștepta, să obțină victorii la tuș (Kniter), este suficient pentru a ne da seama de rezistența lui.

Ritmul de luptă al reprezentanților noștri a fost foarte susținut și mișcărilor pe saltea au fost foarte rezezi depășindu-și adversarii în cele mai multe cazuri.

Exercițiile de lășări înapoi, răsuciri, răsturnări și nenumărate aruncări în pod cu sau fără manechin au fost eficace deoarece I. Cernea, V. Bularca, D. Pîrvulescu, Gh. Popovici au executat numeroase procedee tehnice cu intrări și răsuciri din pod. De asemenea, nici unul dintre luptătorii noștri nu a fost închis în pod, ca să nu poată să se elibereze, sau măcar să fie fixat. Podul a fost folosit în aceeași măsură în atac, pentru executarea procedeeelor, salt, supleu, centură laterală etc. precum și în apărare să nu fie făcuți tuș.

PREGĂTIREA TEHNICĂ

Ca și la Jocurile Olimpice de la Roma lacuna noastră cea mai mare a constat în slaba apărare din parter. Toate înfrîngerile suferite de luptătorii noștri s-au datorat unei slabe apărări la repriza din parter. Gh. Popovici, D. Pîrvulescu și I. Cernea au pierdut titlul de campion mondial în două minute la parter după ce, toți trei, au condus 8 minute la puncte. Reiese clar că am fost văduviți de trei titluri mondiale după ce le-am stăpînit cîte 8 minute și toate acestea numai în cîte două minute de luptă la parter.

Apărarea din parter a fost slabă și la Șulț în meciul cu Ylmaz (Turcia) și la Țăranu cu Zenin (U.R.S.S.) care și-au pierdut șansele la medalii tot în aceeași repriză.

Procedeele folosite de reprezentanții noștri au fost mai numeroase și mai variate decît la Roma. Ele au fost folosite în momente mai potrivite și au fost mai eficace. Viteza cu care au fost executate la unii a fost bună însă la unii dintre ei nesatisfăcătoare (Șulț, Țăranu la meciul cu Metz la fel și la I. Cernea în meciul cu Karavaev). Finalitatea în executarea procedeeelor a fost foarte bună la V. Bularca și I. Cernea, mai slabă la Pîrvulescu și Popovici și slabă la Șulț și I. Țăranu.

Țăranu și Șulț dacă ar fi reușit să termine un meci cu o victorie la tuș, în loc de puncte, ar fi cucerit fiecare cîte o medalie. Din cauza lipsei de finalitate Șulț în meciul cu Finnley (S.U.A.) a reușit să cîștige cu un număr foarte mare de puncte dar a trebuit să se mulțumească cu locul VI în clasament.

PREGĂTIREA TACTICĂ

La lupta de sus, la marginea saltelei, în general tactica a fost mulțumitoare. Din parter la margine s-au orientat bine și chiar atunci cînd au fost dedesubt.

O mare lipsă însă s-a observat atunci cînd au condus la puncte, Pîrvulescu, Cernea și Popovici, nu au reușit să-și mențină avantajul pe care-l acumulaseră în primele 8 minute de luptă. Aceasta din cauza adaptării unei tactici greșite, care nu a reușit să le asigure o apărare și o menținere a superiorității.

De mare folos ne-a fost pregătirea individuală pentru stilul și tactica fiecărui adversar în parte. Studiul și datele culese la Roma ne-au ajutat din plin să formăm o tactică potrivită calităților și stilului de luptă la fiecare adversar.

Chiar și în întîlnirile cu adversarii de care am fost învinși tactica noastră a fost bună pînă la repriza de la parter, unde am fost dezavantajați și de apărarea slabă.

PREGĂTIRE MORALĂ ȘI DE VOINȚĂ

De la începutul pregătirii s-a pornit cu mult elan și entuziasm și cu o mare dorință de lucru. Am format un colectiv încheiat care și-a trăit cu adevărat viața sa. Și ori de cîte ori a fost nevoie colectivul a intervenit cu hotărîre și a cerut să se respecte viața de colectiv, lucru care s-a reușit.

Odată cu începutul întâlnirilor internaționale, primul rezultat nu a fost satisfăcător, lucru care a produs îngrijorare în rândul întregului lot.

După ce s-a stat cu ei individual de vorbă și li s-a arătat gradul lor de antrenament și ajutați de întregul colectiv și-au recăpătat încrederea în forțele lor proprii. Totuși de la primul meci internațional și chiar în prima zi de campionat mondial starea emotivă, preocuparea pentru a obține un rezultat cât mai bun a provocat o stare morală de răspundere prea mare și s-a creat o încordare, o tensiune care împiedica obținerea rezultatelor la valoarea pregătirii lor. Prima întâlnire cu formația R.S.S. Gruzine am pierdut-o după ce întreaga echipă a avut o comportare sub posibilitățile ei. Numai cu două zile mai târziu au făcut, în compania acelorași adversari, o adevărată demonstrație de lupte și au câștigat la diferențe mari de puncte. Încrederea în posibilitățile lotului nostru era pusă la oarecare îndoială. Chiar și la turneul de la București comportarea lotului nu a fost chiar strălucită.

În prima zi a Campionatului Mondial din șase întâlniri doar două erau câștigate (prin Cernea și Bularca). După rezultatele primei zile de concurs, șansele erau întunecate. D. Pîrvulescu, campion olimpic, care mergea cu cele mai mari șanse la medalia de aur, a fost învins la primul meci de un adversar pe care-l înfrânsese la Roma.

În această direcție, în care toate șansele păreau pierdute, un colectiv slab și-ar fi pierdut cumpătul. Cu toate acestea sportivii noștri nu au abandonat lupta. În aceasta constă tăria morală a luptătorilor noștri și a întregii delegații că în aceste condiții a știut să lupte cu toată hotărârea și dorința de a învinge. Nimeni nu a mai cunoscut oboseala celor 120 km pe care-i făceam zilnic, de la hotel la concurs și înapoi, nici kilogramele care trebuiau eliminate pentru obținerea greutății la categorie și chiar nici unui arbitru nu au putut să-i împiedice să lupte cu toată dîrzenia și curajul pentru a cuceri medalii.

Și au reușit să cucerească patru medalii, cu una mai mult decît la Roma. Astfel :

- Valeriu Bularca — campion mondial
- Ion Cernea — medalie argint
- D. Pîrvulescu — medalie argint
- Gh. Popovici — medalie de bronz.

Obiectivele propuse de F.R.L. au fost îndeplinite și depășite. Aceste rezultate sînt rodul unei munci intense, dusă cu conștiinciozitate pe parcursul întregii perioade de pregătire și a unei discipline depline.

ANALIZA INDIVIDUALĂ

52 kg. Pîrvulescu Dumitru

La categoria lui au fost 12 participanți dintre care de cea mai mare valoare erau : Saiadov (U.R.S.S.), Paziraie (Iran) clasat pe locul II la J.O. la Roma, Fouad (R.A.U.) locul III la Roma, Vucov (Iugoslavia) locul III camp. mondial și Wilson (S.U.A.). Dintre aceștia reprezentantul nostru întâlnise pe toți la alte competiții învingîndu-i sau de unii a fost învins. A susținut următoarele meciuri : 1. Wilson (S.U.A.) — pierde la puncte ; 2. Hanahra (Japonia) — câștigă la puncte ; 3. Paziraie (Iran) — câștigă la tuș ; 4. Vucov (Iugoslavia) — câștigă la puncte ; 5. Bozcurt (Turcia) — bate puncte ; 6. Saiadov (U.R.S.S.) — meci egal.

Dacă Pîrvulescu ar fi luptat la primul meci cu mai multă atenție putea să câștige sau în cel mai rău caz un meci egal. A pierdut întâlnirea la repriza de la parter. Din cauza neatenției lui, adversarul a așteptat și în momentul cînd a încercat un procedeu, a venit deasupra lui. Două treceri deasupra a cîte $\frac{1}{2}$ de punct i-au adus victoria.

După această înfrîngere a avut o comportare excepțională căci a reușit să recupereze tot ce pierduse la primul meci și să intre în finală.

Dar tot din cauza unei slabe concentrări în meciul cu Saiadov (U.R.S.S.) a pierdut titlul suprem. În această întâlnire a avut o comportare care a stîrnit aplauze.

A condus cu un punct pînă în minutul 8 de luptă. Pînă atunci adversarul nu a reușit să-i facă nimic, dar tot la o încercare a lui de a executa un rebur adversarul a venit deasupra și a egalat. La meci egal Saiadov (U.R.S.S.) a fost declarat campion mondial fiindcă avea mai puține puncte rele de la celelalte meciuri.

57 kg I. Cernea

A susținut meciuri cu: 1. Ichiguchi (Japonia) bate tuș; 2. Karavaev (U.R.S.S.) pierde puncte; 3. Ozden (Turcia) bate puncte; 4. Kniter (Polonia) bate tuș; 5. Rajabi (Iran) bate puncte.

Dintre toți participanții adversarul cel mai puternic era Karavaev (U.R.S.S.) de care cu șase luni în urmă a fost întrecut la Roma. Duelul s-a repetat și la Yokohama. Dar de această dată I. Cernea a fost mai bun decît adversarul său campionul olimpic și mondial Karavaev. Din primele minute Cernea a luat inițiativa și acționează prin surprindere de repetate ori. La una din acțiuni, reușește să-l ducă în pod printr-o rupere din față. Bătăia gongului este salvatoare pentru adversar care era în pod. Cernea a condus cu două puncte timp de 8 minute și și-a dominat adversarul fiind net superior. Dar la repriza din parter făcînd o mișcare greșită este prins în pod, adversarul a egalat și a reușit să-l depășească cu un punct.

Meritul mare al lui Cernea este că a luptat cu piciorul luxat și totuși a reușit să obțină medalia de argint, datorită dirzeniei și voinței cu care a luptat.

I. Cernea a reușit să se impună față de toți adversarii săi, de la primele minute ale luptei și să-și conducă ritmul de luptă așa cum i-a convenit lui, reușind să-i sufocă și să cîștige la tuș. Asupra tuturor specialiștilor a lăsat o impresie foarte bună, munca lui fiind răsplătită cu aplauze furtunoase chiar atunci cînd a luptat cu japonezul.

87 kg. Gheorghe Popovici

A luptat cu: 1. Kis (Turcia) — meci egal; 2. Person (Suedia) — bate puncte; 3. Kawano (Japonia) — bate tuș; 4. Tkaciov (U.R.S.S.) — meci egal; 5. Gurics (R.P.U.) pierde puncte.

În general a avut o comportare bună, s-a apărut bine și a știut să-și conducă lupta față de încercările adversarilor. În întîlnirea cu Gurics a luptat cel mai bine timp de 8 minute. Nu a reușit însă să-și mențină avantajul cucerit. Tactica adoptată a fost greșită și a pierdut din cauza a două avertismente.

73 kg. Valeriu Bularca

A luptat cu: 1. Abraham (Iran) — bate tuș; 2. Roots (U.R.S.S.) — meci egal; 3. Arabi (Iran) — bate tuș; 4. Tischendorf (R.D.G.) — bate tuș; 5. Horvath (Iugoslavia) — bate puncte; 6. Ogan (Turcia) — bate puncte.

De la primul meci și pînă la ultimul adversar reprezentantul nostru nu a știut ce este oboseala sau teama de adversar. A știut de la început să se impună asupra tuturor adversarilor deși printre ei se numărau unii care îl învinseseră mai înainte (Roots — Horvath). Nici unul nu a putut să scape de ridicările lui Bularca, cu toate că încercau și procedee nepermise ca apucarea de degete sau de picioare. Reprezentantul nostru a perseverat cu o voință nemai pomenită și nici Horvath nu a scăpat să nu simtă cum e aerul „în avion“. Hotărîrea lui Bularca s-a văzut de la început căci nici unul din adversari nu a reușit să execute cu el nici un procedeu.

Cred că este singurul campion mondial de la Yokohama căruia adversarii nu au reușit să-i facă nici un punct. El a reușit să-și cîștige meciurile la tuș și cu diferențe mari de puncte. Siguranța, curajul, dirzenia cu care a luptat pe tot parcursul campionatului a stîrnit aplauze în rîndul spectatorilor care după fiecare victorie l-au răsplătit din plin. Deși cel mai în vîrstă din echipă a avut cea mai bună comportare, reușind să fie un bun exemplu de curaj, voință, dirzenie și hotărîre pentru întreg lotul nostru.

Comportarea lui este un exemplu bun și pentru ceilalți tineri luptători care nu au fost la Yokohama.

PROBLEME PENTRU VIITOR

Sportul luptelor clasice din țara noastră a reușit să obțină rezultate bune și să-și cîștige pe plan mondial un prestigiu bine meritat.

Dar sarcina noastră de-abia de acum devine tot mai grea. Avem de păstrat ceea ce cu atîta trudă am obținut în cursul mai multor ani. Să păstrăm locul în ierarhia mondială și să-l ridicăm mai sus.

Peste cîteva luni ne așteaptă Campionatul Mondial care se va desfășura în S.U.A.

De asemenea nu trebuie uitat faptul că s-a modificat regulamentul internațional de lupte, lucru care o să aducă o nouă întorsătură în lupta prin desființarea parterului.

S-ar părea că noi vom fi avantajați că s-a desființat parterul, dar tot din parter noi am cîștigat multe meciuri.

Să nu se uite că s-au schimbat categoriile. Va fi destul de greu pînă ne vom obișnui cu noile categorii de greutate.

Odată cu categoriile se vor schimba și adversarii, vor apare adversari noi, care pot face multe surprize.

Din toate acestea reiese că noi trebuie să începem de acum pregătirea pentru mondiale; pregătirea trebuie făcută după noile modificări ale regulamentului internațional; să ne gîndim foarte bine la greutatea pentru categorii și la adversarii care îi vom avea; trebuie pus accentul mult de tot pe procedeele de la lupta de sus; ridicările și trecerile deasupra adversarului din parter trebuie repetate la fiecare antrenament.

Nimeni nu trebuie să se culce pe laurii gloriei, căci cei care au fost la mondiale au văzut ce greu se cîștigă o medalie, iar cei care n-au fost să muncească ca să reprezinte cu cinste și ei culorile patriei atunci cînd vor face parte din echipă. Să urmeze exemplul lui Bularca, Pîrvulescu, Cernea, Țăranu, Popovici și al celorlalți.

EXERCIȚII LA SCARA FIXĂ

L. THOMAS, D. BRĂILOIU și N. TRESTIOREANU

În literatura de specialitate apar tot mai multe cărți care vin în ajutorul profesorilor de educație fizică în practica lor de zi cu zi. Printre cărțile apărute în acest an se numără și cartea „Exerciții la scara fixă” scrisă de un colectiv de profesori. Cartea nu este lipsită de merite, avînd un conținut bogat și variat, o ilustrare grafică sugestivă urmată de indicații metodice prețioase. Exercițiile din capitolele „Considerații generale asupra exercițiilor la scara fixă”, „Exerciții de bază pentru pregătirea aparatului locomotor”, „Exerciții pentru formarea deprinderilor de bază” contribuie la dezvoltarea calităților fizice ca: forță, mobilitate articulară și elasticitate musculară, iar capitolul „Jocuri și ștafete la scară fixă” are o mare însemnătate în munca educativă din cadrul lecției de educație fizică. În general ele pot fi folosite în toate părțile lecției, dar cu precădere în partea pregătitoare.

În următorul capitol „Exerciții la scara fixă pregătitoare pentru gimnastica artistică și acrobatică” autorii prezintă o serie întregă de exerciții pregătitoare pentru gimnastica artistică, pentru gimnastica acrobatică și legări de exerciții la scară fixă.

Ultimul capitol „Considerații generale în legătură cu indicațiile și contra-indicațiile practicării exercițiilor la scara fixă în anumite deficiențe” vin să întregască caracterul lor aplicativ și în cadrul culturii fizice medicale unde sînt folosite în scop terapeutic, în cazul unor tulburări funcționale ale aparatului locomotor etc.

Pentru o orientare nouă și unitară în jocul de baschet

prof. univ. LEON TEODORESCU
președintele Colegiului central al antrenorilor
de baschet

În evoluția sa baschetul românesc a avut o perioadă de afirmare între anii 1954—1957. Condițiilor permanente asigurate de partid și guvern li s-au adăugat și o serie de măsuri luate de Federația Română de Baschet pentru dezvoltarea acestui joc sportiv. În cadrul măsurilor luate un rol important l-a avut și aplicarea unei concepții de joc unitare, elaborată de Colegiul central al antrenorilor de baschet în colaborare cu I.C.F. Lipsa de consecvență în aplicarea ei, precum și perimarea ulterioară — într-o oarecare măsură — a concepției preconizate, care nu mai corespundea decît parțial evoluției baschetului pe plan internațional, a dus la o rămînere în urmă. Această rămînere în urmă este cu atît mai gravă cu cît condițiile de trai, de muncă și de activitate culturală — deci și sportivă — s-au îmbunătățit continuu în țara noastră, prin crearea premizelor trecerii la desăvîrșirea construirii socialismului.

Pentru a remedia actuala rămînere în urmă a jocului de baschet — ca urmare a dezbaterilor consfătuirii pe țară a antrenorilor — F.R.B. a hotărît ca, în afara măsurilor luate anterior și aflate în prezent în curs de aplicare, să se realizeze și o concepție de joc unitară. Mai mult, pe parcursul aplicării ei să se treacă la o fază superioară, aceea a realizării unui stil de joc specific baschetului din țara noastră. Caracteristicile concepției de joc unitare și mai tîrziu ale stilului de joc unitar urmează a fi aplicate în mod obligatoriu de către toți antrenorii și implicit de către toate echipele de baschet din R.P.R.

În conturarea și determinarea caracteristicilor concepției de joc preconizate de F.R.B. s-a ținut seama de nivelul baschetului pe plan mondial,

ale cărui tendințe au ieșit în evidență în confruntarea țărilor fruntașe în baschet cu ocazia Jocurilor Olimpice de la Roma, precum și de particularitățile practicării baschetului în R.P.R. În continuare s-a avut în vedere ca în prima etapă să fie incluse acele caracteristici care să asigure ajungerea din urmă și chiar întrecerea majorității țărilor europene fruntașe în baschet și care să creeze premisele ridicării calitative a baschetului românesc. Ca termen maximal de realizare a acestor obiective sînt considerate Jocurile Olimpice de la Tokio.

În vederea realizării concepției de joc unitare, cît și pentru ridicarea valorică a baschetului românesc, este necesară o activitate susținută din partea tuturor antrenorilor și jucătorilor. Trecerea cu regularitate a normelor de control, respectarea indicațiilor cu privire la înălțime, la vîrstă, fac parte dintre factorii care trebuie să contribuie la realizarea acestui salt calitativ.

A. Ținînd seama de considerentele mai sus enumerate concepția de joc preconizată este următoarea :

I. ÎN APĂRARE

1. Sistemul de apărare om la om foarte activă în jumătatea proprie de teren ; presing temporar după pierderea mingii în atac. Presingul temporar, fără prealabila repartizare de adversari, aplicat pe culoarele de contra-atac advers, urmărește : oprirea contraatacului ; interceptarea mingii ; determinarea adversarilor să comită înfracțiuni în minuirea mingii (pași, dublu dribling etc.).

2. Apărarea activă preconizată nu exclude ci presupune aplicarea judicioasă a următoarelor combinații de apărare : schimbarea de adversari în

timpul marcajului chiar fără anunțare, mai ales la încrucișări ; închiderea pătrunderilor ; flotarea din partea opusă ; blocajul defensiv în urmărirea la panou.

II. ÎN ATAC

1. Contraatacul cu prima pasă la jucătorul intermediar și cu unul sau două virfuri de contraatac (cu plecare anticipată), ca fază incipientă a majorității atacurilor.

2. Trecerea rapidă din apărare în atac pe aceleași principii de circulație ca și ale contraatacului, când aplicarea acestuia nu este posibilă.

3. Folosirea sistemului de atac cu doi jucători pivoți, dintre care unul aflat în circulație și cu apariția ocazională sub panou.

În cadrul sistemului, jucătorul pivot principal va avea următoarele sarcini eșalonate în ordinea aplicării și importanței lor : recuperarea, voleibalarea și participarea la jocul combinativ ; în secundar el va fi și realizator în funcție de situațiile favorabile ivite.

Circulațiile tactice repartizate pe jumătățile longitudinale ale terenului vor fi orientate în adâncime, circulația jucătorilor urmărind și direcția pasei. Circulația de jucători trebuie să fie efectuată continuu, să mențină dispozitivul de atac cât mai larg, să fie ofensivă și dinamică pentru a crea un ritm susținut de atac. Circulația mingii să fie permanent ofensivă, rapidă și în concordanță cu circulația jucătorilor.

B. Aplicarea noii concepții de joc preconizată de F. R. B. atrage după sine următoarele sarcini în pregătirea jucătorilor :

I. PREGĂTIREA FIZICĂ

Ea trebuie realizată la un nivel înalt atît sub aspectul multilateralității cît sub aspectul specific și se va caracteriza prin :

1. Viteza în toate cele 3 forme de manifestare ale sale : de deplasare, de reacție și de execuție.

2. Forță, în special în picioare ; detentă.

3. Îndeminare în regim de viteză și detentă.

4. Rezistență în regim de viteză și detentă.

5. Suplețe localizată mai ales la nivelul articulațiilor pumnului și soldurilor.

II. PREGĂTIREA TEHNICĂ

1. Eficacitate și corectitudine în executarea procedeele tehnice în maximum de viteză de deplasare și de execuție.

2. Folosirea elementelor de mișcare în teren, în special a opririi într-un singur timp, a schimbărilor de direcție și a jocului de brațe și picioare.

3. Ambidextrism în minuirea mingii, în special în dribling, în pase și în aruncările la coș din apropierea panoului.

4. Aruncarea la coș din săritură ca procedeu tehnic de bază pentru aruncările de la semidistanță și din apropiere, iar aruncările din cirlig, semi-cirlig și peste cap din apropierea panoului. Perfecționarea aruncărilor de la distanța de 8—10 m.

5. Folosirea paselor cu pămîntul și în general pasarea imediată a mingii chiar de la locul prinderii (pentru a nu întrerupe circulația de minge decît atunci cînd situația tactică impune aceasta).

III. PREGĂTIREA TACTICĂ INDIVIDUALĂ

a) Apărarea

1. Anticiparea acțiunilor (apărarea mentală) ca fază incipientă a oricărei acțiuni de apărare.

2. Marcajul cu caracter agresiv și de interceptie, cu intenția de a intra în posesia mingii și deci cu plasament în funcție și de locul mingii, nu numai de atacantul direct, prin folosirea : scoaterii mingii de dribling ; smulgerii ; interceptiei ; capacului ; culegerii de mingi la panou ; plonjonului (ocazional).

3. Ocuparea primului plan în urmărirea mingii la panou.

b) Atacul

1. Demarcajul individual, în special împotriva presingului.

2. Pătrunderi cu ducerea adversarului în blocaj.

3. Depășiri mai ales pe partea mîinii mai puțin îndeminative.

4. Amenințarea coșului nu numai prin fenta de aruncare, ci și prin joc de picioare pentru atragerea apărătorului, depărtându-l de coș și de apărarea colectivă.

5. Utilizarea driblingului cu scop tactic (ofensiv).

mate de plecări din blocaj, încrucișări etc.), prin care să se asigure recuperarea și echilibrul defensiv.

2. Dublarea oricărei acțiuni.

3. Ritmul de joc : permanent, rapid.

*

IV. PREGĂTIREA TACTICĂ COLECTIVĂ

a) Apărarea

În afara celor menționate în paragraful referitor la concepție se va mai aplica triunghiul de săritură (urmărire).

b) Atacul

1. Circulația permanentă bazată pe combinații tactice elementare de 2-3 jucători : blocaje în direcția pazei urmate de plecări din blocaj; încrucișări. Aceste combinații vor fi efectuate în adâncime pe o parte a terenului; pe partea opusă aceleași combinații între jucătorii fără mingă (blocaje ur-

Pentru asigurarea aplicării și realizării ritmice atât a concepției de joc cit și a celorlalte obiective prevăzute în planul de măsuri pentru dezvoltarea baschetului românesc în termenul fixat, F.R.B. a hotărât introducerea unor norme minimale obligatorii, care să condiționeze participarea jucătorilor și jucătoarelor în campionatul cat. A și în loturile reprezentative. Aceste norme vor fi fixate anual de F.R.B. la propunerea Colegiului central al antrenorilor de baschet. La fixarea acestor norme s-a avut în vedere ca indicii obținuți anual să constituie o bază sigură de realizare și perfecționare a unei pregătiri superioare în anul următor. Pentru activitatea de baschet din perioada 1961-1962 (campionatul cat. A și pregătirea loturilor reprezentative) normele sînt următoarele :

	Masculin				Feminin			
	Cat. A	lot R.P.R.			Cat. A	lot R.P.R.		
		sen.	tîn.	jun.		sen.	tîn.	jun.
I. TALIA (minimală)	1,75 m	1,80 m	1,80 m	1,78 m	1,65 m	1,70 m	1,70 m	1,65 m
II. PREGĂTIREA FIZICĂ								
1. 50 m plat cu start din picioare	7,2	7	7,2	7,5	8	7,8	8	8,3
2. 400 m plat	68	64	68	72	90	80	90	100
3. Săritura în înălțime cu un pas elan (specifică baschetului *)	55 cm	60 cm	55 cm	45 cm	35 cm	40 cm	35 cm	32 cm
4. Plurisalt (cu fiecare picior alternativ) pe 26 m.	10 pași	9 pași	10 pași	11 pași	15 pași	13 pași	15 pași	16 pași
5. Tracțiuni în brațe (la bară fixă sau birnă)	5	6	5	4	—	—	—	—
6. Flotări	15	20	15	12	8	12	10	8
III. PREGĂTIREA TEHNICĂ								
1. 50 aruncări libere (5x10) Procentaj	75	85	75	70	70	75	70	60

	Masculin				Feminin			
	Cat. A	lot R.P.R.			Cat. A	lot R.P.R.		
		sen.	tin.	jun.		sen.	tin.	jun.
2. Semidistanță minimum 7 m (5 poziții $\times$ 5 aruncări $\times$ 2 ture) eficacitate pentru fete 6 m	50	60	55	45	45	55	50	35
3. Semidistanță din săritură, minimum 6 m. loc preferat, 20 aruncări (serii de 5) efica- citate pentru fete 6 m	40	50	45	30	30	40	35	25
4. Aruncări cu mîna stg. de sub panou precedate de dribling 10 m. eticacitate și corectitu- dine	90	90	80	70	80	90	80	60
5. Pasa lungă de contraatac precizie 15 m băieți și 10 m fete	90	90	80	70	80	90	80	60

*) Se sare pe verticală cu un braț întins în sus atingîndu-se un obiect (panou, grilă de măsurat etc) și se scade apoi înălțimea jucătorului cu brațul întins în sus, din performanța realizată.

IV. TACTICA COLECTIVĂ ELEMENTARĂ

a) Atac

— Combinație de doi jucători —
blocaj spre minge — plecare din
blocaj (fig. 1):

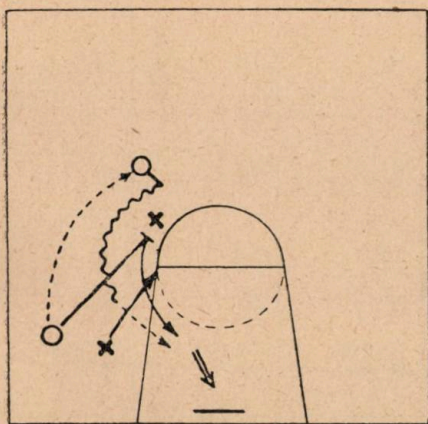


fig. 1

— Combinație de doi jucători — în-
crucișare pe post — plecare din în-
crucișare (fig. 2):

— Criss cros (pase în trei cu încru-
cișare) complex: criss cros pînă la
centrul terenului, pătrundere, stop pe
linia de aruncări libere și aruncare
din săritură cu urmărire. Acest exer-

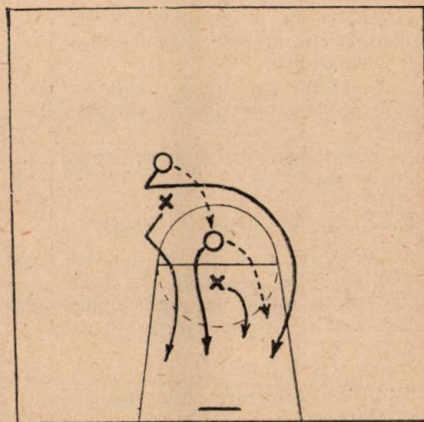


fig. 2

cițiu va fi precedat de exerciții de
de contraatac cu intermediar în lateral
și pe centru și cu două virfuri (fig. 3).

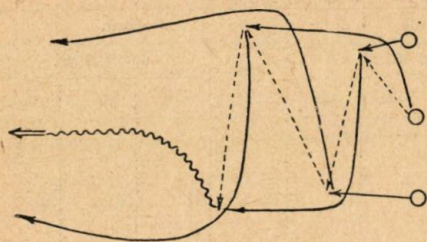


Fig. 3

b) Apărare

- la combinațiile precedente;
- schimbare de adversar la blocaj;
- schimbare de adversar la încrucișare.

De asemenea s-au introdus norme suplimentare pentru obținerea clasificării sportive. Aceste norme se adaugă aceloră prevăzute în regulamentul de clasificare sportivă. Ele sînt următoarele:

lui, încercarea nu este reușită. Înălțimea se măsoară începînd de la punctul central al razei cercului.

— Pentru aruncările libere și de la semidistanță se recomandă folosirea procedurii de aruncare cu o mină din dreptul umărului, dar se pot folosi și procedeele preferate.

— Normele se trec în concursuri oficiale organizate de către comisiile locale și se înregistrează pe foi de concurs care se trimit comisiei de competiții din cadrul F. R. Baschet.

*

În încheiere ne exprimăm convingerea că antrenorii și jucătorii de baschet vor munci cu sîrguință pentru traducerea în viață a măsurilor preconizate de Federația Romînă de Baschet și că vor aplica riguros în pregătire indicațiile specifice antrenamentului științific, contribuind astfel în mod conștient și creator la ridicarea baschetului ală-

Norme tehnice	Băieți		Fete	
	Maestri	Cat. I	Maestre	Cat. I
A. Aruncări la coș				
1. 50 aruncări libere (5 × 10)	46 reușite	35 reușite	40 reușite	30 reușite
2. Aruncări de la semidistanță, 5 poziții × 5 aruncări × 2 ture de la: — 7 m pentru băieți — 6 m pentru fete	30 „	25 „	28 „	20 „
3. Aruncări de la semidistanță din săritură de pe poziția preferată— 20 aruncări (4 × 5)	15 „	10 „	12 „	8 „
4. Executarea unei pase lungi de contraatac cu precizie la distanța de: — 15 m pentru băieți în total 20 de pase	17 „	12 „	15 „	10 „
B. Norme ale pregătirii fizice:				
1. 50 m start de pe loc în picioare	6,9	7,1	7,7	8
2. 400 m plat, sau ture de teren (26/14) cu sprint pe laturile lungi	63	68	80	90
3. Plurisalt (cu fiecare picior alternativ) 26 m	8 pași	10 pași	13 pași	15 pași
4. Flotări în brațe	25 ori	20 ori	12 ori	8 ori
5. Tracțiuni în brațe (din poziția atîrnat)	10 ori	5 ori	5 ori	—

OBSERVAȚII. Pentru norma nr. 4 — pasarea mingii — se va folosi un cerc desenat pe perete la înălțimea 1,70 m cu rază de 0,5 m. Dacă mingea nu va atinge peretele în interiorul cercu-

turi de celelalte sporturi cu care performanțele realizate au dus reputația și gloria sportivă ale republicii noastre dragi la nivelul țărilor fruntașe pe plan mondial.

prof. ION BERINDEI

antrenor

În sezonul care a trecut iubitorii sporturilor de iarnă au avut prilejul să asiste la întreceri deosebit de interesante organizate în cinstea jubileului schiului românesc, a aniversării a 50 de ani de la organizarea primului concurs de schi pe meleagurile patriei noastre. Creșterea considerabilă a condițiilor de practicare a acestui popular sport și-a găsit o expresie vie în rezultatele obținute de schiorii noștri cu ocazia concursului internațional jubiliar din luna martie de la Poiana Brașov.

Pentru cei ce practică și îndrăgesc acest sport, ca și pentru întreaga noastră mișcare sportivă, jubileul schiului românesc a constituit un bilanț semi-centenar de cunoaștere a stadiului de dezvoltare a acestui sport în țara noastră. Acest bilanț a scos în evidență avântul pe care l-a luat schiul nostru în anii de după 1944. Astăzi, mii și mii de tineri și vîrstnici de la orașe și sate, de la munte îndrăgesc și practică schiul. Acest sport a căpătat un caracter larg de masă în țara noastră. Putem afirma că avem aproape toate condițiile materiale, umane și geografice pentru dezvoltarea acestui sport atât de popular.

Nivelul tehnic al schiorilor noștri participanți la ultimele concursuri internaționale a demonstrat că sintem în pas cu progresul tehnic pe plan internațional și ne aflăm mai aproape ca oricînd de măiestria celor mai buni schiori din lume. Schiorii noștri au toate perspectivele ca în următorii ani să se afirme și să ridice și mai mult prestigiul schiului nostru pe plan internațional.

Condițiile în care se desfășoară astăzi concursurile internaționale de schi — viteză de peste 100 de km la coboriri, tehnică desăvîrșită în execuția vi-

rajelor pe terenuri foarte accidentate la slalom, viteza mare în parcurgerea distanțelor clasice de fond (10 km sub 24 min, 15 km sub 50 min, 30 km sub 1 h 55 min, 50 km sub 3 h) precum și perfecțiunea tehnică în executarea săriturilor de peste 70—80 m la trambulină, — îi obligă pe schiorii noștri să se pregătească judicios de-a lungul întregului an. Antrenorii secțiilor de schi și instructorii centrelor de copii trebuie să privească cu toată seriozitatea necesitatea pregătirii fizice a schiorilor în etapele de vară și toamnă.

În iarna acestui an am putut constata că o parte dintre schiorii noștri frunțași au un slab nivel de pregătire fizică, că nu pot rezista la eforturi mari și îndelungate, ceea ce îi împiedică vădit în obținerea rezultatelor înalte. Față de condițiile și perspectivele schiului nostru, se impune ca în următorii ani schiorii noștri să-și îmbunătățească rezultatele prin creșterea nivelului pregătirii fizice.

Creșterea capacității generale de lucru a organismului și perfecționarea calităților fizice de bază și specifice schiorului trebuie să se realizeze în cea mai mare parte în antrenamentele pe uscat. Pregătirea trebuie orientată, pentru fiecare probă de schi, spre scopul posibilității de „transfer” a calităților dobîndite. Așadar, slalomistii și coboritorii, fondistii și săritorii, în momentul începerii lucrului pe zăpadă, trebuie să-și valorifice din plin calitățile fizice perfecționate în antrenamentele pe uscat.

Practica marilor concursuri internaționale demonstrează rolul hotărîtor pe care îl are nivelul superior de pregătire fizică atât în procesul perfecționării tehnicii cît mai ales în obținerea performanțelor înalte. Acest lucru a fost confirmat din plin și de tînăra

noastră echipă în probele alpine care ne-a reprezentat în concursurile internaționale din ultimii ani.

Considerăm că ar fi util să venim în ajutorul antrenorilor și instructorilor de schi cu o serie de recomandări metodice și exerciții pregătitoare pentru schiori în etapa de toamnă.

PROBELE ALPINE

Experiența marilor concursuri arată că, dintre schiorii care au ajuns la perfecțiune în tehnica schiului alpin și prezintă valori foarte apropiate din acest punct de vedere, rezultatele cele mai bune sînt obținute de acei care știu să-și angreneze forța musculară în mod rațional și activ pe tot traseul de concurs. Tehnica celor mai buni slalomisti și coboritori (G. Perillat, P. Stiegler, A. Duvillard etc.) se caracterizează printr-o participare foarte activă a forței musculare, în special a brațelor și picioarelor.

Spre deosebire de tehnica veche, în care schiorul aștepta pasiv execuția unei ocoliri, astăzi el imprimă ocolirilor un ritm accelerat, vioi atît în de-clanșare cît și mai ales în ieșirea din viraje, folosind forța musculară. Astfel, schiorul are posibilitatea ca, pe lîngă cunoștințele tehnice și tactice, să-și valorifice din plin calitățile fizice. Dintre calitățile fizice cele mai specifice coboritorului și slalomistului notăm: forța picioarelor și a brațelor, viteza mare de execuție a mișcărilor, viteza de reacție, îndeminarea și suplețea în execuția mișcărilor, echilibrul, mobilitatea articulară precum și o serie de calități morale și de voință — hotărîrea fermă, perseverența, încrederea în posibilități, curajul, promptitudinea și stăpînirea de sine etc. În planurile anuale și de perspectivă ale pregătirii schiorilor alpini o atenție deosebită trebuie acordată perfecționării acestor calități în lucrul pe uscat.

Putem afirma că slalomisti și coboritori noștri, care au participat la o serie de concursuri internaționale, au putut înfrunta perfecțiunea tehnică și tactică a celor mai buni schiori din lume în primul rînd datorită unui nivel superior de pregătire fizică, cîștigat în pregătirea pe uscat, pe baza unor judicioase planuri de perspectivă.

Ridicarea continuă a nivelului de pregătire fizică, perfecționarea calită-

ților fizice de bază și specifice trebuie să constituie pe întreg anul o sarcină de bază în ridicarea măiestriei sportive a fiecărui schior din secție. În etapa de toamnă schiorii slalomisti și coboritori vor trebui să-și intensifice antrenamentele folosind o serie de exerciții cu caracter apropiat de efortul și de specificul mișcărilor pe schiuri. Dăm în continuare cîteva grupe de exerciții:

I. Exerciții pentru dezvoltarea și perfecționarea vitezei de reacție și de execuție

Starturi de jos și din picioare la semnal; sprinturi pe 15—30—60 m la semnal, din alergare ușoară; sprinturi



fig. 1

în diagonală pe o pantă înclinată, cu schimbări bruște de direcție; sprinturi printre copaci, folosind sărituri scurte cu picioarele apropiate și pășirea cu piciorul interior ocularii; sprinturi la vale, pe un teren accidentat, cu schimbări bruște de direcție; sărituri la coardă pe ambele picioare, apoi pe un picior și pe altul; diferite jocuri cu mingea: baschet, volei, fotbal, handbal, slalom pe uscat (20—35 porți): pe teren plat, distanța de 1—1½ m între fanioane, insistându-se asupra vitezei de strecurare (fig. 1) și pe teren înclinat, cu denivelări, unde se vor folosi și sisteme de porți. La sfârșitul lunii octombrie se va ajunge la repetarea a 7—8 manșe a 35—40 porți pe distanță de 150—200 m. Se vor face și cronometrări și se vor folosi și bas-toanele de schi.

II. Exerciții pentru perfecționarea forței specifice

Lucru cu halterele (fig. 2): genuflexiuni cu halterele pe umeri. Serii de repetări:

5 × 10 flotări cu haltera de 30 kg
 5 × 5 " " " " 50 "
 3 × 5 " " " " 65 "

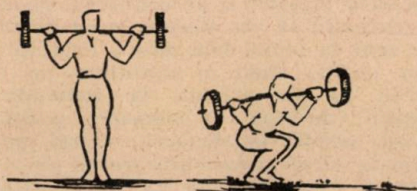


fig. 2

(după fiecare serie de repetări se vor folosi exerciții de relaxare activă cca 3 min. Se va insista asupra ghemuirii accentuate); mers ghemuit, picioarele deplasându-se prin lateral; deplasare prin sărituri pe ambele picioare (fig. 3 a); urcarea și coborârea treptelor prin săritură cu picioarele apropiate (fig. 3 b) (se va insista asupra jocului de picioare); din poziția „împușcă cioara” ridicarea alternativă pe un picior și pe celălalt (fig. 4). (la sfârșitul etapei de toamnă se va putea ajunge la 30—40 genuflexiuni pe un picior); mers în ghemuit pe diferite birne, borduri, cu și fără greutate în spate; pe o birnă, în echilibru, îndoirea și rotarea ge-

nunchilor (fig. 5); diagonal spre vale, pe un teren accidentat, executarea pasului de patinaj cu ghemuire pe pi-



fig. 3 a

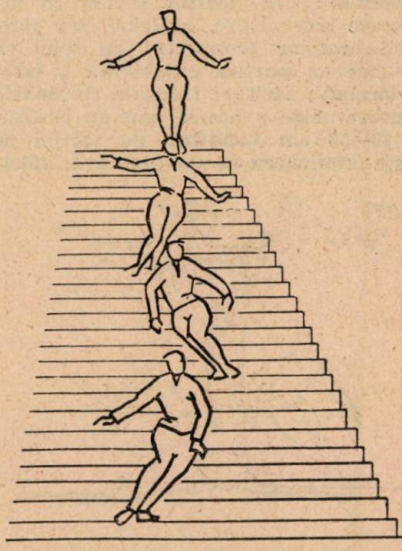


fig. 3 b



fig. 4



fig. 5

ciorul de aterizare; sărituri pe un picior și pe celălalt cu ridicarea coap-

sei pînă la centură (se execută în viteză mare); lucru la plasa elastică (se va insista asupra săriturilor și jocului de picioare); flotări în brațe; îndoiri de brațe din atîrnat, la o bară sau la o creangă de copac în grădină sau în pădure; lucru la extensoare (serii de repetări).

III. Exerciții pentru îmbunătățirea mobilității articulare

Mers pe partea exterioară a labei piciorului; din poziția șezînd cu picioarele încrucișate, ridicări fără sprijinul brațelor (contactul cu solul se va face cu partea exterioară a labei piciorului); sărituri laterale cu ambele picioare peste o bancă sau un buștean la 30—50 cm înălțime cu sprijin pe brațe (aterizarea se va face prin îndoi-

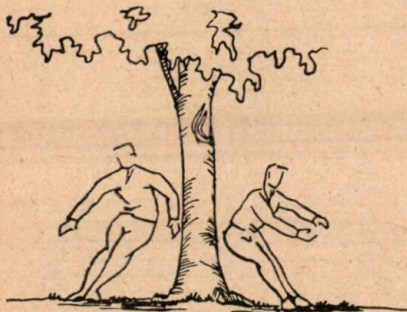


fig. 6

rea articulațiilor gleznei și genunchilor spre interior); alergare pe o pantă oblică; din poziția fundamentală de coborîre îndoirea și rotarea genunchilor; acrobatică (rostogoliri, răsturnări); sprijin în braț îndoiri laterale accentuate de șold în arc (fig. 6); pe o scîndură în echilibru stînd în picioare la cele două capete se vor executa balansări de o parte și de alta, trecînd prin

diferite poziții: ridicare, ghemuire, îndoiri laterale etc. (fig. 7).

Antrenamentul de toamnă al schiorului va trebui să fie completat cu alergarea pe teren variat și cu practicarea diferitelor jocuri: baschet, handbal, fotbal etc. Acolo unde există po-

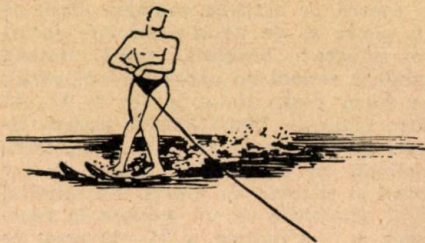


fig. 8

sibilitatea, se va practica schiul pe apă (fig. 8), care constituie un excelent mijloc de pregătire pentru schiorul slalomist și coborîtor. Spre sfîrșitul etapei de toamnă se va practica și patinajul (de viteză și artistic).

IV. Exerciții pregătitoare cu caracter imitativ

În etapa de toamnă o atenție deosebită trebuie acordată exercițiilor cu caracter imitativ și de echilibru. Aceste exerciții se vor efectua și cu bețele de schi în mîini. Iată cîteva exerciții: din poziția stînd în echilibru pe o birnă se va executa la comandă: poziția de bază în coborîre, poziția joasă, poziția în căutarea vitezei, poziția în viraje, dezechilibrare pe un picior și restabilire. Se va trece astfel succesiv prin cele mai variate poziții specifice lucrului pe schi; pe o pantă foarte înclinată și cu denivelări accentuate de teren se vor executa coborîri (sprinturi) cu schimbări bruște de direcție, imitîndu-se totodată și tehnica trecerii accidentelor de teren (gropi,

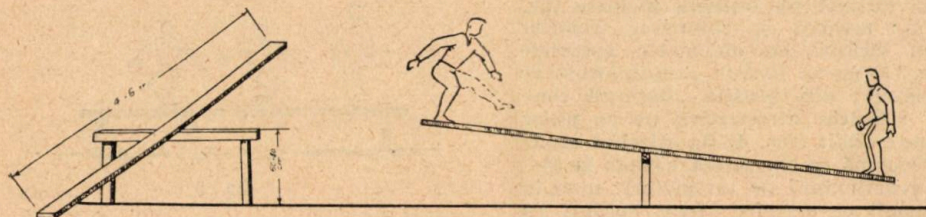


fig. 7

mobile, șanțuri etc.) (fig. 9); imitarea pașilor succesivi spre deal; imitarea pasului de patinaj; imitarea lucrului brațelor în execuția virajelor (se vor folosi bețele de schi).

*

Prezentăm în continuare o succesiune de lecții pe o săptămână la sfârșitul lunii octombrie pentru o grupă de schiori de categoria I. Luni, 23.X.1961: Sarcini: perfecționarea vitezei și îndeminării specifice. Loc: terenul de sport. Durata: 2 ore.

Conținut: mers, alergare 5 min; exerciții de pregătire fizică generală 5 min; joc de baschet 2×10 min; sprinturi din alergare ușoară la semnal — 5×15 m, 4×30 m; starturi de jos și din picioare de 5 ori; sprinturi

doiri laterale (în arc), alergare pe teren variat; exerciții de relaxare.

Miercuri 25.X.1961: Sarcini: dezvoltarea rezistenței specifice. Loc: în pădure, parcuri. Durata: $2\frac{1}{2}$ ore.

Conținut: mers, alergare pe teren variat 10 min; exerciții de pregătire fizică; alergare 2×10 m, 1×400 m pe teren variat, 5 manșe de slalom, pe teren înclinat, 35 — 40 porți pe distanță de 150—200 m; joc de fotbal 2×15 min; alergare pe teren variat în tempo moderat 10 min; alergare ușoară; exerciții de relaxare 10 min.

Joi, 26.X.1961: pauză.

Vineri, 27.X.1961: Sarcini: perfecționarea îndeminării și a echilibrului specific. Loc: teren sport sau păduri, parcuri. Durata: 2 ore.



fig. 9

de pe loc la semnal 5×15 m, 5×30 m, 3×60 m, 1×100 m; sprinturi printre fanioane 4 manșe, fiecare cu 35 fanioane pe 100 m (se insistă asupra vitezei și strecurării printre fanioane); alergare ușoară pe teren variat 5 min; exerciții de relaxare 5 min.

Marti 24.X.1961: Sarcini: îmbunătățirea echilibrului specific și a mobilității articulare. Loc: teren de sport. Durata: 2 ore.

Conținut: alergare pe teren variat 5 min; exerciții de pregătire fizică generală 5 min; joc de handbal 2×15 min; pe o birnă sau o bară suspendată: mers, sărituri de pe un picior pe altul, înotări, ghemuiri, cumpănă, treceri prin diferite poziții de coborire, viraje etc.; lucru la scindura basculantă (fig. 7); pe pantă sau pe trepte joc lateral de picioare; lucru la extensoare; rostogoliri, răsturnări; ridicări din ghemuit pe marginea exterioară a la-bei unui picior, rotări de genunchi, în-

Conținut: alergare 5 min; exerciții de pregătire fizică 5 min; joc de baschet 2×15 min; mers în echilibru pe bare suspendate; joc lateral de picioare pe pantă sau pe trepte; pasul de patinaj pe teren plat și la vale; sărituri peste obstacole naturale; pași adăugați spre vale și succesivi spre deal; trecerea sistemelor de porți prin pași adăugați; strecurarea printr-un șir de fanioane (20—30 la 1,50 m distanță); mers, alergare ușoară; exerciții de relaxare.

Sâmbătă, 28.X.1961: perfecționarea forței specifice. Loc: pădure, parcuri. Durata: $2\frac{1}{2}$ ore.

Conținut: alergare pe teren variat 5 min; exerciții de pregătire fizică generală 5 min; joc de fotbal 2×15 min; joc de picioare pe pantă; 6 manșe slalom fiecare 35—40 porți; pași adăugați spre deal — stînga-dreapta; sărituri succesive spre deal cu picioarele apropiate; sărituri peste obstacole,

imitarea trecerii peste mobile, gropi etc.; pas fandat în susul pantei; pași de patinaj spre vale (se insistă asupra fandării pe piciorul de aterizare).

Toate exercițiile de mai sus se vor repeta de anumite ori, în funcție de lecțiile precedente. După fiecare serie de repetări se vor folosi exerciții de relaxare activă: alergare pe teren variat 10 min; exerciții de relaxare din mers 10 min.

Duminică, 29.X.1961: pauză.

Normele de control pentru verificarea gradului de perfecționare a calităților fizice în această etapă pot fi: 15—30—60—100—400 m alergare; săritură în lungime de pe loc; genuflexiuni pe un picior și altul, „împușcă cloara” pe sol; flotări în brațe pe sol; din atârnat la bară ridicări în brațe (apucat de sus); concurs de slalom pe uscat 2 manșe fiecare cu 35—40 porți pe distanța de 150—200 m.

PROBELE DE FOND

Antrenamentul schiorului fondist în etapa de toamnă trebuie să îmbrace un caracter din ce în ce mai apropiat de specificul lucrului pe zăpadă. Este știut că în probele de fond există posibilitatea unui „transfer” direct al calităților fizice câștigate în lucrul pe uscat, în special a rezistenței și a forței specifice.

În ultimii ani am putut constata că schiorii noștri fondiști frunțași stau încă slab cu rezistența în regim de viteză și de forță cit și cu forța în general. Acest lucru a făcut că rezultatele în probele de fond să nu fie cele așteptate. Deși avem elemente talentate, totuși, ca o consecință a unei necorespunzătoare pregătiri fizice de-a lungul întregului an, schiul nostru de fond nu s-a putut încă afirma cu mai multă autoritate în concursurile internaționale.

În secțiile și centrele noastre de schi, antrenorii și instructorii trebuie să privească cu mai mult interes și cu mai mare răspundere pregătirea pe uscat a fondeștilor. Pentru a veni în ajutorul celor care se ocupă cu pregătirea fondeștilor, dăm o serie de exerciții pregătitoare pentru etapa de toamnă.

Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței în regim de viteză și de forță

Pentru dezvoltarea acestor calități mijlocul principal rămâne alergarea pe teren variat. În această etapă alergarea se va desfășura sub diferite forme: alergare prin pădure; alergare peste obstacole naturale; alergare pe teren moale; alergare imitând mersul alternativ; alergare pe patine cu roțile; alergare pe schiuri cu roțile etc.

Pentru dezvoltarea rezistenței în regim de viteză se vor executa alergări pe diferite distanțe, folosind în special metoda alternativă și cea a repetărilor. Pentru rezistența în regim de forță se vor folosi în special alergările repetate pe distanțe scurte de 50—200 m, cu intensitate maximă, la deal, pe pante înclinate.

Exerciții cu accent pe dezvoltarea forței specifice

Pentru întărirea musculaturii brațelor și a articulației umerilor se va lucra la banda elastică legată de un copac: stînd cu fața la copac, cu genunchii ușor îndoiți se execută mișcări alternative energice cu brațele. Se insistă ca brațele să fie duse înapoi pînă la maximum. Același exercițiu se poate executa și cu mișcarea simultană a brațelor. Se repetă de 15—50 ori.

Pentru întărirea mușchilor articulației genunchilor (extensori) și a labei piciorului (flexori) se vor executa triplusalturi cu ducerea accentuată a coapsei înainte și împingere din articulația gleznei. Brațele se vor mișca alternativ. Se va executa pe pămînt moale sau pe iarbă. Se va repeta pe porțiuni de 100—150 de m.

Pentru întărirea mușchilor trunchiului și a coapsei: din ușor depărtat, cu haltere sau alte greutăți de 30—60 kg pe umeri, aplecări înainte. Se repetă de 10—30 ori.

Pentru întărirea forței musculaturii coapsei: din ușor depărtat, ținînd cu brațele pe coapse mingi medicinale, haltere, saci cu nisip etc., se vor executa ghemuiri și ridicări. Același exercițiu se va putea executa cu greutățile ținute pe umeri.

Exerciții pregătitoare cu caracter imitativ

Imitarea mersului alternativ fără bețe (fig. 10), (exercițiul începe cu deplasare în salturi. Se insistă asupra împingerii posterioare și asupra lucrului

(fig. 13) (exercițiul se execută prin sărituri energice de pe un picior pe altul. Se insistă asupra coordonării mișcărilor și a împingerii puternice cu piciorul din spate care se alătură. De asemenea se va insista asupra lucrului brațelor și trunchiului); imitarea mer-

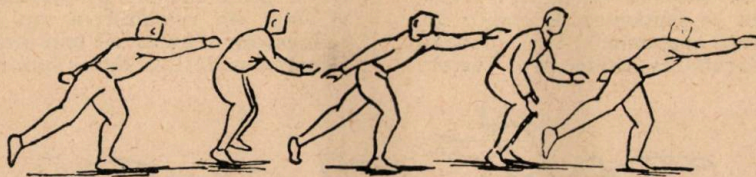


fig. 10

alternativ al brațelor. Mișcările vor fi foarte relaxate); imitarea mersului alternativ cu bețe (fig. 11) (se va insista asupra împingerii energice spre înapoi din picior și braț. La început exercițiul se va executa pe porțiuni scurte,

sului simultan cu 2 pași; imitarea ocolirilor scurte prin pași adăugați pe o pantă înclinată; imitarea pasului fan-dat, bătut, tropotit pe o pantă ușor înclinată (se va executa folosind bețele de schi).



fig. 11

apoi ele se vor mări pînă la 200-500 de m și chiar pînă la 1 km); imitarea alunecării simultane (fig. 12), (recomandăm ca la început exercițiul să fie executat liber, apoi se va trece la

În folosirea exercițiilor pregătitoare cu caracter imitativ trebuie să se acorde atenție deosebită nu numai însușirii tehnicii diferitelor mișcări ci și perfecționării calităților fizice specifice

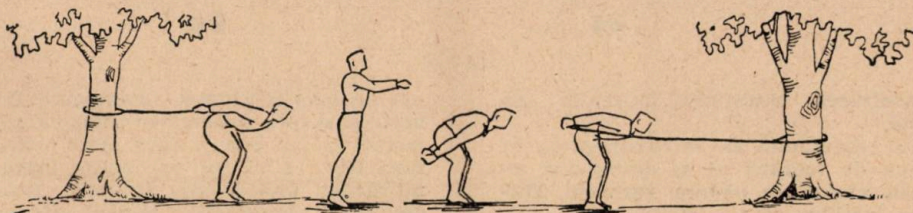


fig. 12

banda elastică. Se poate executa și cu spatele la aparat. Se va insista asupra lucrului energic din brațe și asupra aplecării trunchiului); imitarea mersului cu 1 pas și împingere simultană

legate de execuția diferitelor procedee tehnice. În afara exercițiilor enumerate, fondistul va trebui să insiste și asupra echilibrului, mobilității articulare și îndemînării. Astfel, se vor folosi

și alte exerciții de pregătire fizică generală. Schiorul fondist va practica săptămânal exerciții de gimnastică la aparate, baschetul, fotbalul, handbalul, atletismul, ciclismul etc., care vin să-i completeze pregătirea pentru sezonul de iarnă.

În etapa de toamnă schiorul fondist va trebui să efectueze cel puțin 6-7 antrenamente pe săptămână. Exemplu de ciclu de lecții săptămânal: luni: pauză; marți: dezvoltarea vitezei și a forței;

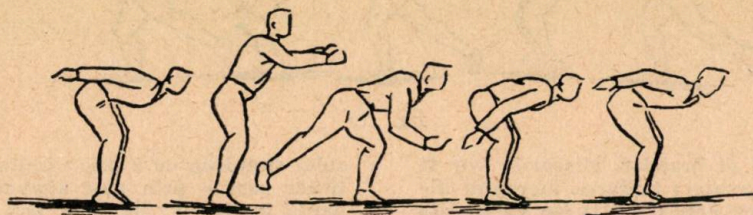


fig. 13

miercuri: dezvoltarea rezistenței generale și a forței specifice; joi dimineața: dezvoltarea rezistenței în regim de viteză și de forță; joi după-amiază: jocuri și exerciții de pregătire fizică generală; vineri: pauză; sâmbătă: perfecționarea calităților specifice procedeele tehnice și dezvoltarea rezistenței în regim de viteză; duminică: dezvoltarea îndemnării și a mobilității,

Pentru completarea pregătirii specifice pe uscat a schiorului fondist recomandăm secțiilor și antrenorilor noștri să treacă la folosirea pe scară largă a exercițiilor efectuate pe schiuri cu roțile. Rezultatele celor mai buni fondisti sovietici confirmă valabilitatea acestor genuri de exerciții. Cu ajutorul lor se poate urmări pe distanțe scurte și lungi atât restabilirea sau însușirea elementelor tehnice cât mai ales perfecționarea calităților fizice specifice.

Exemple de exerciții

Mersul alternativ (fig. 14 a) se execută pe teren plat, (șosea sau gazon) sau ușor înclinat. Se vor folosi și bețele de schi. Se insistă treptat asupra lucrului picioarelor, lucrului brațelor, mișcărilor trunchiului, împingerii din braț și picior, alunecării etc.; deplasarea prin împingere simultană (se lucrează la vale pe un teren ușor încli-

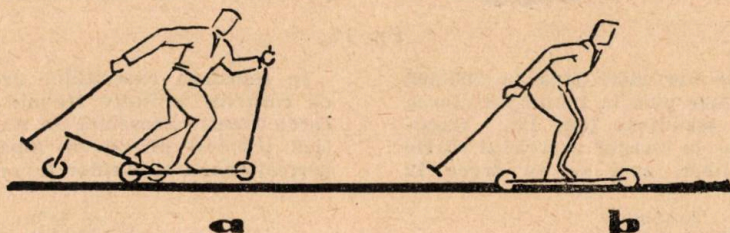


fig. 14

dezvoltarea rezistenței în regim de forță.

Se recomandă ca antrenamentele în etapa de toamnă să se desfășoare pe teren variat, în pădure, parc etc. Durata lecțiilor să fie între 2-3 ore.

Norme de control pentru verificarea gradului de pregătire fizică: alergări (100—400 m, cros 5.000 m, 10.000 m); sărituri în lungime de pe loc; flotări în brațe; ridicări în brațe din atârnat la bară; genuflexiuni pe ambele picioare cu haltera de 30 kg. pe umeri.

nat se insistă asupra împingerii din brațe și asupra mișcărilor trunchiului); mersul cu un pas și împingere simultană (fig. 14 b) (se va insista asupra mișcărilor picioarelor, brațelor, trunchiului și alunecării); mersul alternativ în patru timpi (în buestru); schimbări de direcție prin pași adăugați; pasul de patinaj etc.

PROBELE DE SĂRITURI

În etapa de toamnă schiorul săritor trebuie să insiste în mod deosebit, pe

lingă exercițiile de pregătire generală cum sint alergările pe distanțe scurte, săriturile în apă de pe trambulină, lucrul la plasa elastică, baschetul, voleiul, handbalul, fotbalul, săriturile peste obstacole naturale etc. și asupra exer-

tras în sus. Pentru a veni în poziția de aterizare se va împinge în brațe luindu-se poziția de fandat); din poziția de elan pe un buștean, pe marginea unei gropi etc., se va executa desprinderea și aterizarea (fig. 15 b) (se insistă asu-

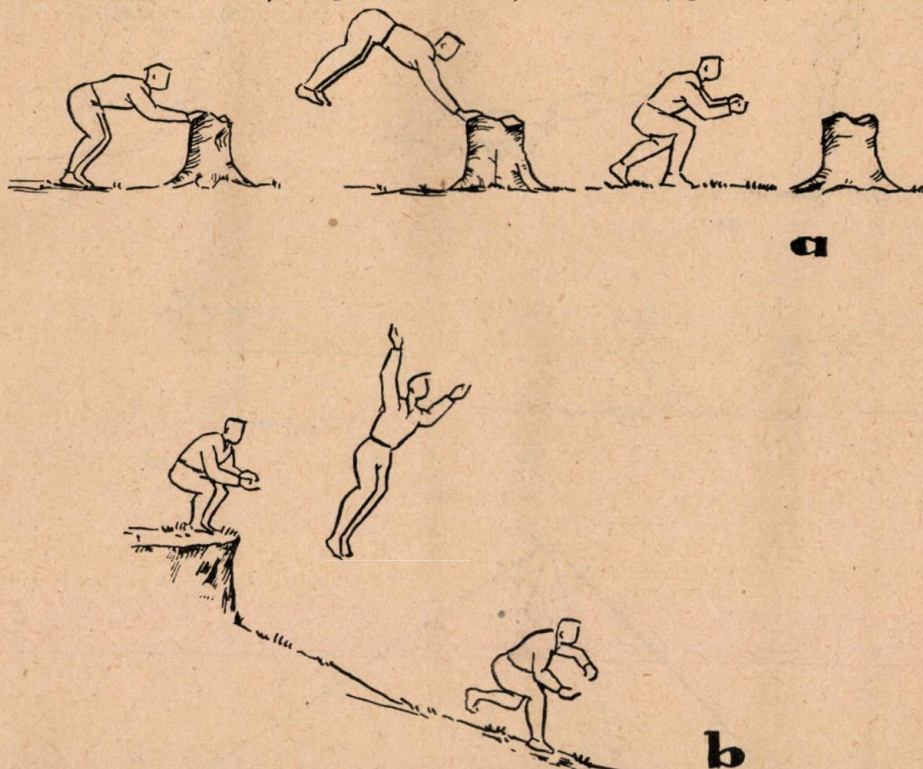


fig. 15

cițiilor cu specific apropiat de tehnica săriturilor pe schiuri.

Dăm în continuare o serie de exerciții pregătitoare în acest scop :

Exerciții pregătitoare pentru tehnica elanului

Luarea poziției de elan pe loc ; sărituri în lungime din poziția de elan.

Exerciții pregătitoare pentru desprindere și aterizare

Din poziția de elan cu sprijin în brațe pe o bancă, buștean etc., executarea desprinderii picioarelor de pe sol cu revenire în poziția de fandat în aterizare (fig. 15 a) (se va insista ca picioarele să fie întinse în momentul desprinderii. Virful latei piciorului va fi

pra desprinderii energice. Picioarele vor rămâne întinse și apropiate în zbor. La aterizare se insistă asupra fandării și echilibrului. Se recomandă ca aterizarea să se facă pe o pantă foarte înclinată).

Exerciții pregătitoare pentru zbor

Se pot executa cu și fără schiuri :

Stînd în poziție de elan pe o bancă, o ridicătură, un buștean etc. executarea desprinderii cu luarea poziției corecte în zbor (fig. 16 a); culcat înainte în sprijin pe brațe, extensia corpului, luîndu-se poziția de zbor și pregătirea fandării (fig. 16 b) (se insistă ca talpa piciorului să rămînă tot timpul în contact cu solul) ; stînd cu fața la un pe-

rete sau pom cca 0,60—1 m distanță, cu călcăiele lipite de sol, căderi în sprijin pe brațe (fig. 16 c) (se insistă asupra poziției de zbor); cu schiurile în

loc. Exercițiul începe din poziția de elan. Tragerea frînghiei este foarte energică și se face la comandă scurtă (fig. 17).

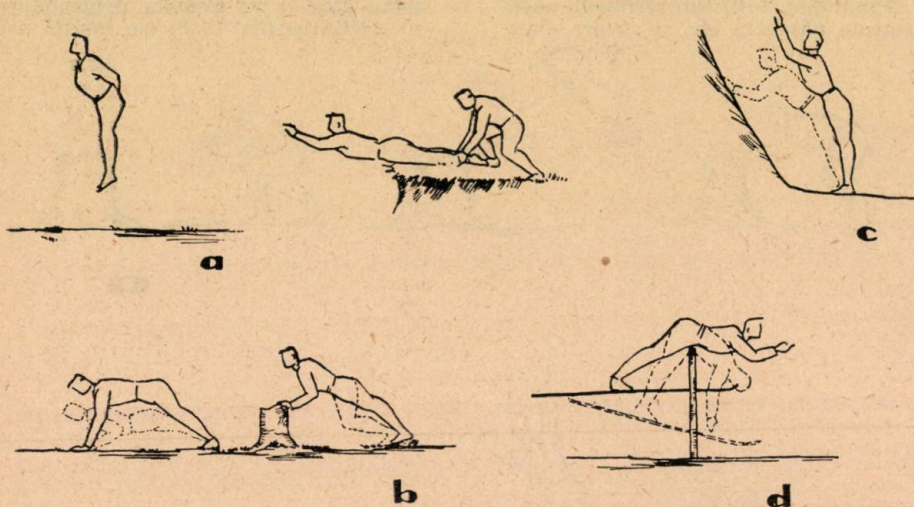


fig. 16

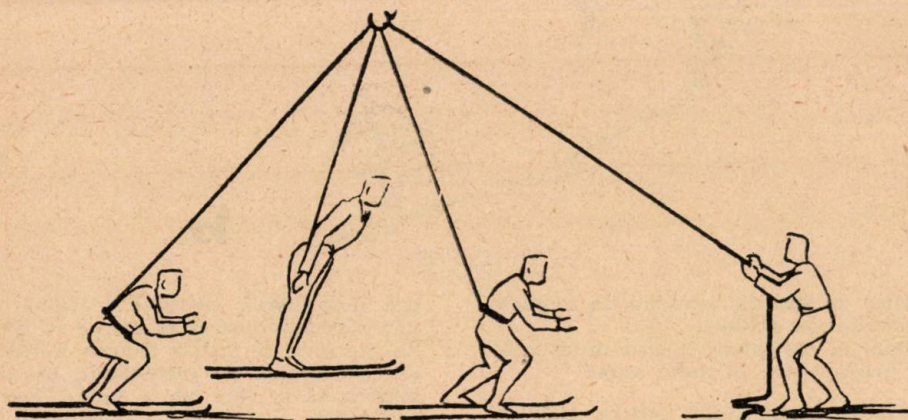


fig. 17

picioare în sprijin pe abdomen pe o bară fixă, executarea zborului cu schiurile (fig. 16 d).

Exerciții asemănătoare mai pot fi executate, acolo unde există posibilitatea, în sală de gimnastică cu ajutorul lonjei, cu și fără schiuri. Săritorul va fi legat cu centura în regiunea de mij-

În anii următori pe măsură ce vom dispune de trambulină din material plastic antrenamentul săritorului în această etapă va fi rezervat mai mult săriturilor cu schiurile, insistându-se asupra perfecționării elementelor de tehnică.

O parte din suita de exerciții pentru fond și sărituri au fost culese din manualul „Schi” de Agranovschi.

Cîteva probleme ale metodicii de dezvoltare a rezistenței speciale la alergătorii de viteză în perioada competițională *

prof. TIBERIU FÖLDVARI
decan I.C.F.

Una dintre problemele de bază ale desăvîșirii măiestriei sportive la alergătorii de viteză este aceea a îmbunătățirii rezistenței și îndeosebi a rezistenței speciale, calitate fizică necesară sprinterului pentru parcurgerea distanței alese în cel mai scurt timp și cu cea mai mare viteză pe întregul parcurs.

Practica a confirmat că alergătorul care se bazează numai pe viteză, fără dezvoltarea rezistenței atât de necesare în parcurgerea oricărei distanțe de alergare, nu poate obține rezultate valoroase. Numai pe baza unei pregătiri fizice multilaterale în toate perioadele de antrenament — și în special prin dezvoltarea acelor calități fizice care sînt necesare sprinterului, ca viteză, forță, rezistență și rezistență specială — se pot obține rezultate sportive superioare.

În literatura de specialitate este mult dezbătută și comentată problema dezvoltării rezistenței și a rezistenței speciale la alergătorii de viteză în diferite perioade de antrenament.

S-au purtat și se poartă discuții referitoare la cele mai eficace mijloace de dezvoltare a rezistenței speciale, la intensitatea efortului în antrenament și mai ales în privința diferitelor forme și distanțe de alergare. Articolele și lucrările științifice cercetate de noi caută să soluționeze în mod științific problema dezvoltării rezistenței speciale la alergătorii de viteză în diferitele perioade de antrenament. În concluziile acestor lucrări sau în tratarea diferitelor capitole am găsit indicații metodice prețioase referitoare la metoda antrenamentului sprinterului în general sau la dezvoltarea rezistenței în special. Pe lângă o serie de păreri comune, care subliniază necesitatea lucrului pentru dezvoltarea rezistenței și a rezistenței speciale și care preconizează ca metodă de dezvoltare a acestora alergările repetate, găsim totuși și unele păreri diferite. Acestea se referă în primul rînd la lungimea distanțelor de alergare în cadrul antrenamentelor și concursurilor.

Astfel, în legătură cu dezvoltarea rezistenței la alergătorii de viteză, autorul D. A. Semenov, în lucrarea sa „Alergarea“, recomandă pentru dezvoltarea rezistenței alergări repetate pe distanțe scurte și lungi. Pentru alergătorii de 100 m plat alergări repetate pînă la 125—150 m, iar pentru cei de 200 m plat alergări pînă la 250 m. Autorul separă deci antrenamentul pentru 100 m plat de cel pentru 200 m plat.

În lucrarea „Antrenamentul atletului pe stadion“ L. Schröder emite o părere identică. L. Schröder recomandă alergări repetate pe distanțe scurte între 20—30 m, iar la distanțe mai lungi repetări de alergare pe 60—80—125 m, ultimele contribuind mult la dezvoltarea rezistenței**. De aceeași părere este și O'Kelly, autorul lucrării „Despre problemele sprintului“. Diferențînd specializarea la sprint pe cele două probe (100 m și 200 m plat), el preconizează pentru alergătorul de 100 m plat repetări de alergare pînă la 80 m, iar pentru cei de la 200 m plat repetări de alergare pînă la 120 m. Și alți autori, ca Fredy Kister („Despre noile principii de bază ale antrenamentului de sprint“), R. A. Liulko („Alergarea pe distanțe scurte“), Bandeville M. S., Larden H. C. și Robert Bobin susțin ipoteza speciali-

* Prezentare prescurtată a capitolului III, subcapitolul 2 din dizertația autorului cu tema: „Particularitățile metodicii de dezvoltare a rezistenței alergătorilor de viteză (bărbați)“.

** La unii autori și în special la cei occidentali în terminologie nu se face separare între rezistență și rezistență specială, întrebuintîndu-se doar cuvîntul rezistență.

zării la una dintre probele de viteză — 100 m sau 200 m plat — și afirmă că la antrenamentele distanțelor de alergare nu trebuie să depășească pe cea a probei alese.

Contrar acestor păreri, cunoscutul antrenor sovietic N. G. Ozolin susține că un bun alergător de viteză trebuie să alerge atît la 100 m cît și la 200 m plat, iar la antrenamente rezistență pentru aceste distanțe se dobindește prin alergare repetată pe distanța de concurs. Deseori distanța se poate mări cu 25—50%.

Cunoscutele lucrări ale lui L. S. Homenkov ca „Alergările pe 100 și 200 m“, „Sprint“, „Antrenamentul de vară al sprinterului“ etc. amintesc despre necesitatea includerii în planul de antrenament al alergărilor repetate pe distanțe mai lungi de 200 m, cu scopul dezvoltării rezistenței și al rezistenței speciale, în toate perioadele de antrenament, deci și în cea competițională.

Unii autori, ca Oliver Jackson și Maurice Baquet, recomandă pentru alergătorii de viteză, în scopul dezvoltării rezistenței, alergarea repetată pe 100—150—200—250 m și 300 yarzi, între repetări incluzîndu-se mers cu o durată de 3—5 minute.

Tony Nett în „Tactica în alergările de sprint“ arată următoarele: „Este foarte greu de a stabili unde începe munca pentru rezistență și unde se termină munca pentru viteză. Ceea ce contribuie foarte mult la dezvoltarea rezistenței la atleții americani sînt cursele de 200 m în linie dreaptă“. Același autor subliniază însă în continuare că distanțele de antrenament ale sprinterilor nu trebuie să depășească cu mult distanțele de concurs.

Cartea de atletism a lui Bresenshan și Tuttle arată că alergătorul de viteză trebuie să participe în concursuri la probele de 100 yarzi, 220 yarzi și în ștafeta de 4 x 440 yarzi. Acest lucru necesită o bună dezvoltare a rezistenței, care poate fi obținută numai dacă în planul de antrenament au fost incluse distanțe destul de lungi de alergare. N. A. Zaițev, antrenorul cunoscutului atlet A. Ignatiev, scrie în cartea sa „Alergarea pe 400 m“ că cel mai bun mijloc de dezvoltare a vitezei și a rezistenței speciale este alergarea repetată pînă la 150 m cu intensitate maximă și pe distanțe de 200—300 m cu intensitate de $\frac{3}{4}$. Ca să ajungem la aceste distanțe este necesar ca de la un antrenament la altul să se mărească distanțele (de exemplu 120—130—140 m ... pînă la 250 m sau 300—320—340 m pînă la 450 chiar și 500 m). Cu toate că autorul scrie despre antrenamente de 400 m plat, tot el subliniază că un bun alergător pe această distanță trebuie să fie un sprinter care să alerge 100 m plat în 10,5 sec și mai bine, iar 200 m sub 21 de secunde.

În lucrarea „Alergarea pe distanțe scurte“ redactată de G. V. Korobkov și V. P. Filin, în care se descrie experiența de pregătire a sprinterilor sovietici pentru cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice, se arată că în lunile de vară (1955—1956) cei mai buni sprinteri sovietici au acordat o deosebită atenție dezvoltării rezistenței speciale. Parcurgerea în mod regulat a distanțelor lungi (150—300 m) a devenit o parte integrantă a procesului de antrenament al sprinterilor sovietici.

La noi în țară problema specializării la una dintre probele de 100 sau 200 m plat și cea a necesității participării și pregătirii la ambele probe a constituit ani de-a rîndul subiect de discuții pentru antrenori și sportivi. În urma studierii părerilor mai multor autori (unele prezentate în lucrarea de față) precum și în urma discuțiilor purtate cu marea majoritate a sprinterilor cu clasificare sportivă superioară de la noi din țară, privitoare la problemele metodicii de dezvoltare a rezistenței generale la alergătorii de viteză în perioada competițională, ne-am propus să studiem eficacitatea a două metode de antrenament. Una este bazată pe specializarea la 100 m plat, iar cealaltă pe participarea și pregătirea atleților atît la 100 m, cît și la 200 m plat.

În acest scop ne-am propus să organizăm un experiment pedagogic cu următoarele sarcini:

1. Cercetarea particularităților de dezvoltare a rezistenței în funcție de două metode diferite de antrenament.

2. Cercetarea corelației între dezvoltarea rezistenței speciale și volumul de lucru în perioada competițională prin:

- a) mărirea numărului de antrenamente pe săptămînă;

- b) mărirea intensității antrenamentelor, realizată prin: mărirea numărului, distanței și intensității alergărilor repetate; îmbunătățirea tehnicii de alergare și a rezultatelor pe distanțe de la 20 la 60 metri și mai lungi, pînă la 300—350 m; includerea în fiecare antrenament a mijloacelor de bază pentru dezvoltarea vitezei, rezistenței, rezistenței speciale și pentru desăvîrșirea tehnicii.

Pentru realizarea sarcinilor propuse am organizat un experiment pedagogic în perioada mai-octombrie 1954. Experimentul s-a desfășurat cu 16 sprinteri de categorie superioară de clasificare, care au fost împărțiți în 2 grupe de câte 8. Împărțirea pe grupe a fost făcută după dorința subiecților. Astfel, 8 dintre ei au considerat că alergătorul de viteză trebuie să se antreneze în același timp la 100 m și 200 m plat, iar ceilalți și-au menținut părerea specializării numai la 100 m plat.

În continuare vom numi prima grupă A iar pe cea de a doua B.

Grupa A. La baza pregătirii acestei grupe a stat părerea că un alergător de viteză trebuie să alerge la fel de bine atât la 100 m, cât și la 200 m. Subiecții acestei grupe se antrenau în același timp pentru 100 și 200 m, incluzând în planurile lor de antrenamente alergări repetate până la 250—300 m, fără a neglija alergările repetate pe distanțe mai scurte până la 100 m.

Alergările repetate pentru dezvoltarea rezistenței speciale ajungeau până la 250—300 m, nedepășind ca sumă pe cele specifice dezvoltării vitezei. Atât la distanțele scurte de alergare, cât și la cele mai lungi s-a aplicat principiul măririi treptate a distanței, a intensității și a numărului de repetări. Pe măsura creșterii gradului de antrenament al subiecților în fiecare ciclu următor de antrenament s-a mărit intensitatea. Subiecții acestei grupe au participat în concursuri la 100 și 200 m și uneori chiar la 400 m plat.

Grupa B. La baza pregătirii acestei grupe a stat principiul specializării la 100 sau la 200 m, în cazul nostru la 100 m plat. Considerând ca mijloc de bază pentru dezvoltarea vitezei și rezistenței speciale alergarea repetată pe distanțe scurte, am inclus în planurile de antrenamente, în majoritatea cazurilor, distanțe de la 20 la 120 m și în mică măsură distanțe mai lungi de 120—150 m, cu intensitate de $2/4$ — $3/4$. Și la această grupă au fost mărite, în funcție de gradul de antrenament, numărul de repetări, intensitatea și lungimea distanței la alergările repetate.

Subiecții acestei grupe au participat în concursuri numai la 100 m plat. În scopul verificării gradului de dezvoltare al rezistenței, subiecții au participat și la câteva alergări pe 200 m sub formă de control.

În anul 1954, subiecții s-au antrenat în perioada competițională de 4—5 ori pe săptămână, pe baza planurilor de antrenamente alcătuite de noi, specifice fiecărei grupe. În afară de aceasta toți subiecții au participat, o dată pe săptămână, la un concurs sau au executat alergări de control. Durata antrenamentelor a fost de 120—150 minute. Ca mijloc de verificare a dezvoltării rezistenței speciale s-au controlat prin cronometrare la fiecare antrenament distanțele alergate cu intensitate maximă, iar periodic s-au efectuat alergări de control de la 60 până la 300 m.

Ambele grupe îndeplineau în cadrul procesului de antrenament aproximativ același volum de lucru, în ce privește diferitele exerciții de pregătire fizică generală, distanțele de alergare, intensitatea precum și suma globală a tuturor distanțelor alergate într-un antrenament.

Datorită faptului că subiecții experimentului nostru, în majoritate componenți ai lotului R.P.R. de atletism, s-au prezentat slab pregătiți, la început de sezon competițional, ne-am ocupat nu numai de desfășurarea experimentului cu mijloacele lui specifice, ci și de asigurarea unei pregătiri generale și multilaterale corespunzătoare, desfășurând antrenamentele pe cicluri săptămânale.

Prezentăm pentru exemplificare schema și conținutul unei lecții de antrenament:

Încălzirea. Durata: 30 de minute. Conținutul: — alergare ușoară 1.200 m; exerciții de pregătire fizică generală 15—20 minute; exerciții speciale ca: joc de glezne (3×15 —20 sec), alergare cu coapsele la orizontală (3×15 —20 sec), pas sărit, pas săltat (3×50 m); alergare accelerată (3 — 4×80 —100 m $3/4$).

Partea fundamentală. Durata: 70 de minute. Conținutul: accelerări (6 — 8×100 m), intensitate $3/4$; starturi de jos pe distanțe de 20—30 de m; alergări repetate cu start din picioare sau lansat (20—80 m) cu intensitate de $3/4$ — $4/4$; alergări repetate până la 150 m pentru grupa B și până la 250—300 m pentru grupa A cu intensitate de $2/4$ și $3/4$, în tempo uniform.

În scopul îmbunătățirii pregătirii fizice generale și multilaterale s-au inclus în partea fundamentală și alte probe atletice ca: săritura în lungime, înălțime, aruncarea greutății, a discului sau uneori jocuri sportive.

Partea de încheiere. *Durata* : 20 de minute. *Conținutul* : exerciții cu gantere și haltere cu greutate mică pînă la 40 kg, sub forma de repetări pînă la apariția oboselii ; alergare pe nisip ; sărituri peste coardă ; alergare de încheiere 5—6 minute.

Suma distanțelor de alergări repetate incluse în planul de antrenament, cu scopul dezvoltării rezistenței și a rezistenței speciale, a crescut de la un antrenament la altul. De exemplu : în prima zi de antrenament : alergarea lansată 3 x 100 m cu intensitate de 3/4 ; în ziua a doua : 3 x 120 m cu intensitate de 3/4 ; în ziua a treia : 4 x 100 m cu intensitate de 3/4 ; în ziua a patra : 3 x 150 m cu intensitate de 3/4.

În ciclul următor suma distanțelor de alergare a crescut în funcție de gradul de pregătire al subiecților. De exemplu, în prima zi, în grupa B : 4 x 100 m lansat ; în grupa A : 2 x 200 lansat. În ziua a doua în grupa B : 4 x 100 m și 3 x 150 lansat cu intensitate de 3/4 ; în grupa A : 4 x 200 m cu intensitate de 3/4 și așa mai departe.

Astfel pentru grupa A în fiecare antrenament erau incluse alergări repetate între 150—300 m cu scopul dezvoltării rezistenței speciale. În grupa B, avînd ca metodă de pregătire tot aceea a repetărilor, distanțele de alergare au depășit rareori 100 m.

La ambele grupe, în toată perioada competițională, distanțele pînă la 60—80 m se efectuau cu maximum de intensitate, iar cele de peste 80 m cu 3/4 sau 2/4 intensitate. După cum am mai amintit, suma distanțelor de alergare la ambele grupe a fost aproximativ identică.

După terminarea perioadei competiționale, în cadrul căreia subiecții au participat în medie la 20 de concursuri, pe baza rezultatelor obținute la concursuri și la alergări de control am constatat următoarele :

Tabel nr. 1

Media rezultatelor pe 200 m plat la începutul și la sfîrșitul experimentului

Grupa A		Grupa B	
Rezultatele în sec.		Rezultatele în sec.	
Înainte	După	Înainte	După
23,20	22,78	23,70	23,15

Tabel nr. 2

Rezultatele obținute la începerea și sfîrșitul experimentului la 100 m plat

Grupa A			Grupa B		
Subiecți	Rezult. în sec. la 100 m plat		Subiecți	Rezult. în sec la 100 m plat	
	la încep. exper.	Cel mai bun rez.		la încep. exper.	Cel mai bun rez.
S—U	11,0	10,7	W—R	11,2	10,8
M—X	11,2	10,8	P—P	11,2	10,8
M—S	11,0	10,6	R—U	11,3	10,8
P—P	11,3	10,7	P—U	11,6	11,6
D—K	11,7	11,1	I—I	11,9	11,6
B—U	11,6	11,3	F—S	11,9	11,0
G—U	11,8	11,0	V—IU	11,3	11,1
M—C	12,0	11,7	V—U	11,6	11,1
media	11,45	10,98	media	11,50	11,10

La 100 m plat media grupei A a fost de 10,98 iar a grupei B de 11,10. Cu toate că diferența de 12 sutimi între cele două grupe nu este prea mare, totuși este o diferență calitativă și privește atât dezvoltarea vitezei cât mai ales a rezistenței subiecților din grupa A.

Dacă luăm în considerare și faptul că, în cadrul grupei A, patru sportivi (S-U, M-X, M-S, P-P) au obținut rezultate sub 11 sec. — media lor fiind de 10,7 sec — la grupa B, în schimb, doar trei (W-R, P-U, R-U) au coborât sub 11 sec — cu media de 10,8 sec — este destul de elocventă eficacitatea uneia sau a celeilalte metode de antrenament.

Comparând însă mediile celor mai bune rezultate ale subiecților la 200 m, constatăm o diferențiere calitativă foarte mare:

Tabel nr. 3

Cele mai bune rezultate obținute de subiecți în perioada competițională a anului 1954

Grupa A		Grupa B	
Subiecți	Rezultate în sec la 200 m plat	Subiecți	Rezultate în sec la 200 m plat
S-U	22,0	W-R	22,8
M-X	22,9	P-U	—
M-S	21,8	R-U	23,1
P-P	22,6	P-U	23,1
D-K	23,2	I-I	23,3
B-U	22,7	F-S	23,3
G-U	23,5	U-IU	23,2
M-C	23,6	V-U	23,5

Astfel, în grupa A 5 subiecți au obținut rezultate sub 23 sec, iar subiectul M-S 21,8 sec. La grupa B doar un singur subiect (W-R) a reușit să coboare sub 23 sec, în rest toți au performanțe peste 23 sec. Acest lucru arată că în privința rezistenței speciale subiecții grupei B, antrenându-se doar pe distanțe scurte, deci specializându-se pe 100 m plat, nu au obținut rezultate valoroase, nici la probele de 100 m și cu atât mai mult la 200 m plat, iar performanțele cele mai bune în comparație cu primul rezultat din perioada competițională nu reprezintă o creștere deosebită.

În comparație cu grupa B, subiecții grupei A și-au îmbunătățit mult rezistența specială, fapt confirmat atât prin rezultatele de 10,6—10,7 pe 100 m plat cât și prin rezultatele de 21,8—22,0 sau prin celelalte rezultate sub 23 secunde pe distanța de 200 m plat.

Concluzia experimentului pedagogic cu cele două grupe arată că metoda de antrenament a primei grupe, A, în care subiecții s-au antrenat și au concurat la probele de 100 și 200 m plat, având incluse în planurile de antrenament alergări repetate pînă la 300—350 m, s-a dovedit a fi mai eficace în privința dezvoltării rezistenței speciale în perioada competițională la alergările de viteză.

Metodica de antrenament bazată pe specializare la 100 m plat cu repetări de alergare pînă la 100 m plat și rareori pînă la 150 m, s-a dovedit a fi mai puțin eficace în privința dezvoltării rezistenței speciale, atât pentru 200 m plat, cât mai ales pentru 100 m, considerată probă de specializare.

Pe baza experimentului pedagogic efectuat la noi, a literaturii de specialitate studiată și a observațiilor pedagogice efectuate asupra celor mai buni alergători de viteză, pentru îmbunătățirea globală a metodicii de antrenament a alergătorilor de viteză și îndeosebi în privința dezvoltării rezistenței speciale în perioada competițională — pentru avansați — putem face unele recomandări.

Astfel, pentru obținerea de performanțe superioare în alergările de viteză, este necesar ca sprinterii să se pregătească atât pentru participarea în concursuri la 100 m plat cât și la 200 m plat, o asemenea pregătire favorizând în același timp și dezvoltarea în mai bune condițiuni a rezistenței speciale a sprinterilor.

Întrucît la sprinterii avansați care au depășit vîrsta junioratului cu greu se mai poate îmbunătăți calitatea fizică viteză, ea menținîndu-se la nivelul obținut la vîrsta junioratului, pentru obținerea de performanțe mai valoroase este necesar ca în timpul alergării sprinterul să poată menține viteza mare de alergare pe toată distanța de alergare, deci să aibă o bună pregătire privind rezistența specială.

Din această cauză, în planurile de antrenamente nu este bine să se includă multe alergări repetate cu maximum de intensitate (4/4), întrucît acest lucru duce la o suprasolicitare a sistemului nervos (oboseală), la perturbări ale coordonării mișcărilor, deci împiedică desăvîrșirea tehnicii alergării. În același timp, antrenamentele de alergare cu maximum de intensitate nu permit efectuarea unui volum mare de lucru care ar fi foarte necesar pentru dezvoltarea rezistenței speciale.

În scopul dezvoltării rezistenței speciale la alergătorii avansați, în toate perioadele de antrenament dar mai ales în perioada competițională, este necesar să se folosească metoda repetărilor pe distanțe pînă la 300—350 m, în felul următor:

— alergări repetate 100—150—200—300—350 m în 2/4—3/4 intensitate, pe cît posibil pe un teren moale cu iarbă și uneori pe pistă.

— alergări repetate între 60—80—100—150—200 m cu 3/4 și aproape de viteză maximă, efectuate pe pistă.

(În ambele cazuri, între repetările de alergare să fie incluse mersul sau exerciții speciale, în așa fel ca următoarea alergare să se poată efectua fără semne de oboseală. De asemenea, antrenorul să nu forțeze alergătorii prin indicarea rezultatului obținut pe baza cronometrajului).

Aceste alergări se pot efectua sub formă de: accelerări, alergări lansate, alergare cu plecare din start înalt, alergare în tempo uniform sau ștafete.

Pe lîngă aceste mijloace privind dezvoltarea rezistenței speciale, este necesar ca în tot timpul procesului de antrenament să se acorde atenție pregătirii fizice generale și multilaterale, dezvoltîndu-se și celelalte calități fizice ca: forța, viteza, rezistența, îndemînarea.

— efectuarea de controale periodice pe distanțe de 60—100—200—300 m plat,
— participarea săptămînală la concursuri, atît pe 100 m cît și pe 200 m plat.
— mărirea treptată a intensității antrenamentului de la un ciclu săptămînal la altul.

EXERCII ȘI JOCURI CU BASTOANE

TIBERIU CORNEȘIANU

Printre aparatele portative ca mingi, măciuci, eșarfe, cercuri se numără și bastoanele. Cu ajutorul lor se pot executa o serie de exerciții individuale sau pe grupe. Exercițiile și jocurile cu bastoane au un caracter aplicativ și totodată re-creativ prin varietatea lor. Ele dezvoltă calități fizice ale aparatului locomotor ca: forța, elasticitatea musculară, îndemînarea și următoarele deprinderi motrice de bază: aruncări și prinderi, tracțiuni și împingeri, deplasări simple peste baston etc.

Exercițiile și jocurile cu bastoane prin caracterul lor dinamic pot fi folosite cu succes de către profesorii de educație fizică în cadrul lecțiilor asigurînd astfel un caracter variat al mijloacelor de pregătire fizică a copiilor.

Dezvoltarea iuteții (vitezei)

VASILE DUMITRESCU

antrenor federal

Iuțeala este capacitatea omului de a executa mișcări cu mare viteză și cu o mare densitate (1).

În activitatea sportivă, iuțeala trebuie să se manifeste prin deplasarea în mare viteză a corpului sau unor părți ale acestuia.

Prin iuțeală în sport sau viteză înțelegem o calitate complexă care necesită pe lângă mobilitatea sistemului nervos central și un anumit grad de dezvoltare a diferitelor calități fizice, dintre care cele mai importante sînt forța, rezistența, îndemînarea în funcție de caracteristicile probei sau ramurii sportive.

Iuțeala este calitatea organismului care condiționează viteza apariției și desfășurării reacțiilor acestuia la acțiunea diferiților excitanți, și ca urmare a acestora, viteza de înaintare a corpului sau părților acestuia în spațiu (2).

Acum cînd performanțele sportive au ajuns la un nivel foarte ridicat, se pune problema găsirii mijloacelor celor mai eficace pentru îmbunătățirea și dezvoltarea cu succes a calităților fizice de bază. Printre aceste calități vitezei îi revine un rol de seamă. Totuși materialele bibliografice despre posibilitatea de îmbunătățire a vitezei sînt foarte puține.

Cercetările făcute în diferite probleme legate direct sau indirect de posibilitățile de dezvoltare ale vitezei, nu au fost analizate și sistematizate, nu s-au trasat concluzii practice care să înarmeze pe antrenorii și profesorii noștri cu cunoștințe serioase și în această problemă.

Unii afirmă că viteza este o calitate nativă și că se poate dezvolta foarte puțin, alții recomandă exerciții speciale de viteză și le acordă acestora o importanță deosebită în pregătirea sprinterilor susținînd că astfel viteza se poate dezvolta în mod substanțial.

Unii sprinteri fac puține antrenamente cu mijloace speciale de sprint, acordînd o atenție mai mare altor calități fizice, iar alții fac antrenamente de un volum și de o intensitate mare cu mijloace speciale de sprint.

Se poate spune că succesul în aplicarea unei metode sau alta depinde de particularitățile individuale ale sportivului respectiv. Atunci care sînt principiile de bază ale antrenamentului de sprint și prin ce mijloace se pot îmbunătăți rezultatele? În dezvoltarea rezistenței principiul de bază este cel al alergării pe diferite distanțe, cu un anume număr de repetări și cu intensități diferite. Acest principiu se aplică în funcție de particularitățile individuale și de probă. În privința forței s-a stabilit că prin folosirea greutăților maxime și submaxime se dezvoltă cel mai bine această calitate. La probele care cer un nivel ridicat de forță și rezistență rezultatele au crescut foarte mult. La sprint, metoda de a dezvolta viteza prin alergări repetate — multe la număr — în viteză maximă și submaximă nu dă rezultate așteptate și din ce în ce mai mult se vorbește despre importanța talentului în obținerea de rezultate mari.

Dar ce înseamnă a avea talent în sprint?

Talentul în sprint este considerat o posibilitate a individului de a executa mișcări în viteză, fără o pregătire anterioară. Să vedem în ce măsură aceasta este adevărat. Ne adresăm întâi fiziologiei care arată că exercițiile cu caracter de viteză necesită o angrenare rapidă a tuturor funcțiilor organismului și îndeosebi a funcțiilor nervoase (3). Această angrenare depinde deci, în primul rând, de mobilitatea proceselor nervoase. Rolul principal nu îl joacă nivelul inițial al lăbilității, ci capacitatea ei de a se schimba la apariția procesului de excitație (2).

Această mobilitate este una din calitățile care determină tipul de activitate nervoasă. Mobilitatea, forța și echilibrul proceselor de excitație și inhibiție constituie calitățile care deosebesc un tip de activitate nervoasă de altul.

La vârsta de 15—18 ani se stabilesc în mod definitiv tipurile de activitate nervoasă (3), deci mobilitatea proceselor nervoase. Această mobilitate poate fi mărită pe calea reflexelor condiționate, cu atât mai ușor cu cât vârsta sportivului este mai mică. După ce s-a format sistemul de activitate nervoasă este mai greu de a influența, de a mări mobilitatea proceselor nervoase.

În sprijinul celor afirmate aici vine și studiul electroencefalogramelor care reprezintă media intensităților electrice ale tuturor proceselor nervoase din creier. Procesul fiziologic de bază care are loc în creier în mod permanent constă din propagarea prin celulele nervoase a impulsurilor nervoase și este însoțit de apariția curentului. Electroencefalograma este o metodă de cercetare directă și obiectivă a activității scoarței cerebrale.

Prin studiul unui număr foarte mare de electroencefalograme, făcute la diferite vârste pe mai mulți atleți, s-au stabilit anumite legi de manifestare a stării scoarței cerebrale și anume a intensității și mobilității proceselor nervoase. Astfel, s-a observat că spre vârsta de 19 ani, curba electroencefalogramei atinge punctul maxim, iar de

la această vîrstă în sus curba nu se mai schimbă în sensul dezvoltării aproape de loc.

De acest lucru se leagă problema „talentului“. Dacă sportivul este mai în vîrstă, el trebuie să aibe o mobilitate și o intensitate dezvoltată a proceselor nervoase și deci o mare frecvență a mișcărilor, îndeplinind astfel condiția de bază a „talentului“ în sprint. Dacă atletul mai are și o pregătire fizică bună „talentul“ este și mai prețios. În puțin timp el va putea ajunge la rezultate bune.

În schimb dacă pregătirea sportivilor se începe mai devreme, avem posibilități mai multe de a influența formarea proceselor nervoase și din punct de vedere al mobilității.

*

Sînt cazuri cînd sportivii au început specializarea în sprint la o vîrstă tîrzie, dar avînd o bună frecvență și depunînd o muncă susținută au obținut rezultate bune. De exemplu:

V. Suharev la 22 de ani alerga pe 100 m doar 11,4 sec. iar la 27 de ani aleargă 10,3;

B. Tokarev la 20 de ani alerga 12,5, iar la 29 de ani 10,3;

I. Konovalov la 19 ani alerga 12,6 la 27 de ani 10,4;

E. Mac Donald Bayley obține 10,2 la 30 de ani;

Norwood Ewel a alergat 10,2 sec. la 30 de ani.

Totuși, marea majoritate a rezultatelor bune în sprint se obțin mult mai devreme.

Kenneth Doherty în cartea sa „**Atletismul modern**“ arată că cele mai bune rezultate se obțin la vîrsta de 19 ani. După această vîrstă rezultatele au fost în general cu cca 0,2 sec. mai slabe, sau cu maximum 0,4 mai bune decît cel mai bun rezultat obținut pînă atunci. Acestea se referă la atleți cu performanțe de valoare internațională.

Din cercetările făcute s-a tras concluzia că la sportivii frunțași, după

ani de zile de antrenamente, viteza de deplasare a putut fi îmbunătățită cu 20—30% (maximum 50%) față de forță, care s-a putut îmbunătăți până la 180%, iar rezistența a depășit valorile inițiale de câteva ori (3).

Alte cercetări efectuate în condiții de laborator, după antrenamente sistematice de luni de zile, ne arată că timpul de mișcare — viteza — a crescut cu 20—60% (max. 147%), forța maximă cu 50—60% (max. 275%), iar rezistența de 2—5 ori (max. 25—40 ori).

Toate acestea dovedesc că de la o vîrstă anumită este foarte greu să se obțină îmbunătățiri substanțiale ale vitezei. Cunoscutul specialist polonez Jan Mulak arată că media vîrstei celor mai buni sprinteri din lume, la un număr de 171 concurenți cu rezultate de cel puțin 9,4 sec. pe 100 y, 10,3 sec. pe 100 m, 20,7 în linie dreaptă și 20,8 cu turnantă pe 220 y și 200 m, era în 1959, de 22 de ani, 6 luni și 20 zile. Marea majoritate a acestor concurenți (80%) aveau vîrsta între 19 și 24 de ani. La toate celelalte probe, în afară de săritura în înălțime, media vîrstei era mai mare.

Cunoscînd faptul că pentru a obține rezultate asemănătoare celor de mai sus este nevoie de 8—10 ani de antrenamente, începutul pregătirii în atletism și în sprint trebuie făcut la 10—12 ani. Iată și câteva exemple: B. Morrow la 15 ani alerga 12,0 pe 100 m și 24,9 pe 200 m; I. Murchison la 15 ani alerga 11,2 pe 100 m; H. Futterer la 16 ani alerga 12,0 pe 100 m; M. Agostini la 15 ani alerga 11,2 pe 100 m.

Toate cele de mai sus ne dovedesc necesitatea pregătirii timpurii căci cu cît vîrsta este mai înaintată cu atît sînt mai greu de obținut rezultate mari în sprint.

PERIOADA OPTIMĂ DE DEZVOLTARE A VITEZEI

Pentru a stabili perioada optimă de dezvoltare a calității de iuteală este necesar să vedem care este mecanismul dezvoltării organismului omenesc la diferite vîrste.

Granițele grupelor de vîrstă permit să evidențiem cele mai caracteristice

deosebiri fiziologice, specificul proceselor activității nervoase aparținînd unei vîrste sau alteia și totodată să stabilim pentru fiecare din ele mărimea efortului fizic permis (3). În funcție de cele de mai sus se stabilesc sarcinile de bază pentru fiecare grupă de vîrstă și mijloacele cele mai eficace pentru ducerea la îndeplinire a lor. După vîrsta de 15—16 ani, în lipsa unui antrenament special, are loc nu numai scăderea ritmului de dezvoltare a iuțelii ci și o anumită stabilizare a acesteia.

După cum am văzut, între 15—18 ani se formează tipul de activitate nervoasă a individului. Pînă la această vîrstă (18 ani), cînd încă nu s-au conturat precis raporturile dintre procesele nervoase de excitație și inhibiție, se poate influența cu succes — cu mijloacele pe care ni le oferă educația fizică, — dezvoltarea capacității sistemului nervos central în privința mobilității (labilității).

Pregătirea timpurie nu trebuie înțeleasă ca o problemă născută din necesitatea creșterii viitorilor campioni. Ea are ca scop principal dezvoltarea fizică multilaterală a copiilor. Înalta măiestrie sportivă va fi astfel o urmare logică a muncii corect rezolvate din punct de vedere științific în educația fizică a copiilor și tineretului.

Precizările aduse de candidatul în științe pedagogice V. P. Filin, cît și cercetările lui V. Koretsky în problema pregătirii timpurii a copiilor în atletism arată foarte clar care sînt perioadele cele mai eficace pentru dezvoltarea vitezei. Aceste constatări au fost făcute după cercetări numeroase, efectuate de un colectiv de pedagogi, antrenori, fiziologi și psihologi.

Aceștia au precizat că sarcinile de bază ale pregătirii timpurii sînt următoarele:

a) **În perioada de la 7 la 11 ani**, însușirea unui număr mare de deprinderi motrice, pentru cîpătarea unei experiențe de mișcare. Vom urmări apoi să dezvoltăm cît mai bine capacitatea de coordonare a mișcărilor copilului. Această sarcină se poate rezolva cu succes cu ajutorul folosirii jocurilor, prin exerciții sportive elementare și

prin învățarea celor mai simple acțiuni de muncă. După Zimkin caracteristicile fiziologice ale acestei vârste sînt: o dezvoltare intensă a sistemului muscular și o creștere a forței mușchilor.

O dată cu întărirea articulațiilor, organele de mișcare devin mai capabile să efectueze eforturi fizice. Totuși, la aceste vîrstă copiii obosesc repede. Faptul se datorește insuficienței perfecționări a sistemului nervos central, mai ales în ceea ce privește coordonarea mișcărilor. Ei își consumă în mod neeconomic forțele, însă, datorită unui schimb metabolic ridicat și unei bogate aprovizionări a mușchilor cu oxigen, capacitatea de efort — dacă se lucrează cu pauze și odihnă — rămîne destul de ridicată.

Împărțirea energiei folosite în timpul zilei pentru diferite forme de activitate la un copil și la un matur dă următoarele procentaje:

	Pentru metabolismul bazal	Pentru activitatea musculară	Pentru creștere	Pentru alte activități
Copilul	60 %	15 %	15 %	10 %
Omul matur	60 %	25 %	0	15 %

Deși în timpul zilei copilul execută mai multe mișcări decît omul matur, el folosește mai puțină energie (datorită marii mobilități), în schimb are nevoie de energie pentru a crește.

De la vîrsta de 9 ani începe să se îmbunătățească activitatea sistemului nervos central și formarea deprinderilor motrice devine mai ușoară, datorită îmbunătățirii coordonării mișcărilor.

Această vîrstă se recomandă a fi socotită ca perioada de introducere în atletism.

b) **În perioada de la 11—14 ani** este bine să se lucreze asupra frecvenței mișcărilor. Cercetările au stabilit că cea mai bună vîrstă pentru dezvoltarea vitezei este între 11 și 12 ani. Între 12—13 ani, sarcinilor despre care am vorbit pînă acum, li se adaugă sarcina dezvoltării tempoului maxim de mișcări cu ajutorul unor exerciții care nu necesită eforturi musculare mari și care permit păstrarea amplitudinii mișcărilor.

Caracteristicile fiziologice ale acestei vârste sînt: continuarea procesului de perfecționare a funcțiilor sistemului nervos central, cînd are loc perfecționarea raporturilor între procesele de excitație și inhibiție. Aceasta mai ales datorită perfecționării proceselor de inhibiție care vin să echilibreze procesele de excitație intense, caracteristice pînă acum copilului. Această perioadă este cea mai prețioasă pentru mărirea capacității de labilitate nervoasă.

Pentru a înlătura pericolul reinerii creșterii oaselor în lungime, trebuie să se evite exercițiile care dezvoltă rapid sistemul muscular (exercițiile de forță cu sarcini mari).

Se recomandă folosirea unei game variate de sărituri, care sînt executate cu plăcere de copii și în același timp ajută la creșterea oaselor în lungime.

Alternarea ocupațiilor intelectuale cu efectuarea diferitelor exerciții fizice este cel mai puternic factor pentru perfecționarea funcțiilor sistemului nervos central.

c) **Perioada de la 15 la 18 ani.** Între 15—16 ani apare o nouă sarcină, aceea de a educa viteza cu ajutorul unor exerciții care nu necesită forță mare și care permit păstrarea unei tehnici corecte de execuție. De la 16 la 18 ani, dezvoltarea calității de viteză se va face indirect prin dezvoltarea forței. În această perioadă se vor folosi exerciții de viteză în regim de forță. Forța se dezvoltă brusc într-un tempo susținut de obicei între 16 și 18 ani, continuînd să se dezvolte pînă la 25—28 de ani.

Pînă la 18—19 ani, cînd se va forma definitiv tipul de activitate nervoasă al individului, precizîndu-se raporturile dintre procesele de excitație și inhibiție, viteza va putea fi încă îmbunătățită direct, iar după 18—19 ani indirect, cu ajutorul exercițiilor de viteză în regim de forță.

Tot între 16 și 18 ani, se va începe lucrul pentru dezvoltarea rezistenței speciale, cu ajutorul exercițiilor de intensitate submaximă, a căror durată să fie cuprinsă între 25—30 sec. și 3—4 minute. Rezistența specială aduce un aport însemnat în crearea de condiții favorabile desfășurării unui efort de viteză, chiar în alergarea pe 100 m. Fără un nivel corespunzător de dezvoltare al rezistenței speciale nu se pot obține performanțe mari.

Caracteristicile fiziologice ale vârstei de 15—18 ani sînt următoarele :

În acest interval ia sfîrșit perioada de pubertate iar ritmul de creștere al înălțimii și al greutății corporale scade simțitor. Sistemul muscular continuă să se dezvolte și să se perfecționeze în același timp cu mărirea forței și adaptabilității la eforturi de durată. Se îmbunătățește coordonarea mișcărilor. Activitatea analitică și sintetică a scoarței cerebrale, capacitatea funcțională a primului și celui de al doilea sistem de semnalizare ajung în această perioadă la o dezvoltare completă. În această perioadă se precizează și tipul de activitate nervoasă.

În concluzie se pot desprinde următoarele :

a) iuțeala (viteza), ca o calitate fizică, depinde foarte mult de nivelul lăbilității proceselor nervoase ;

b) lăbilitatea proceselor nervoase, una din calitățile care caracterizează tipurile de activitate nervoasă, poate fi influențată cu ajutorul exercițiilor fizice ;

c) această perfecționare a lăbilității se poate face, cu rezultate foarte bune, pînă la aproximativ 18 ani, vîrstă la care se încheie procesul de formare a tipului de activitate nervoasă al individului ;

d) după 18 ani, încercările de a îmbunătăți această lăbilitate vor da rezultate mult mai slabe ;

e) mijloacele de influențare a iuțelii pot fi directe și indirecte în funcție de particularitățile fiziologice, de procesul formării și perfecționării relațiilor proceselor nervoase în scoarța cerebrală la diferite vîrste ;

f) ca mijloace indirecte amintim : dezvoltarea forței, a mobilității, a rezistenței speciale, perfecționarea coordonării, a contractării și relaxării musculare și altele.

EXERCITII SPECIALE PENTRU DEZVOLTAREA IUȚELII ÎN PERIOADA OPTIMĂ

Sub influența exercițiilor fizice organismul tînărului sportiv este supus unor schimbări funcționale și morfologice la diferite organe și sisteme. Aceste schimbări măresc posibilitățile organismului de a putea folosi la un nivel superior capacitatea lăbilității nervoase a sistemului nervos central.

Pentru ca aceste schimbări să poată avea loc, este nevoie, de obicei, de o perioadă destul de lungă. Începerea activității sportive de la 11—12 ani dă posibilitatea de a se crea toate condițiile necesare obținerii la vîrsta maturității a unui nivel ridicat de dezvoltare al iuțelii.

La antrenamentele cu juniorii trebuie să ne orientăm nu numai spre exercițiile speciale de viteză, folosite larg în antrenamentele atleților în vîrstă, ci și spre diferitele forme care ajută la dezvoltarea iuțelii sub multiplele ei forme de manifestare. Aceste exerciții nu trebuie executate cu un caracter monoton și îndelungat.

A fost dovedit în mod experimental că folosirea cu precădere a exercițiilor de viteză în cadrul unui proces de pregătire multilaterală, dă rezultate mai bune, față de alte variante de pregătire unde predomină exercițiile de forță sau cele de rezistență. În primul caz atît rezultatele obținute la exercițiile de control, cît și diferiți indici de sănătate au fost mai buni. Aceasta datorită faptului că adaptabilitatea organismului copiilor are loc în condiții mai bune în cazul eforturilor maxime ca intensitate, dar scurte. Aceste cercetări au dovedit că dezvoltînd cu precădere viteza la vîrsta optimă, se rezolvă și sarcinile unui proces de educație fizică științific orientat spre dezvoltarea unor oameni bine formați din punct de vedere fizic.

Cercetările efectuate de către N. N. Iakovlev, A. F. Makarova s-au făcut în felul următor : au fost alcătuite trei grupe de copii între 12—14 ani. Antrenamentele se împărțeau în două : 50% pregătire fizică generală și 50% însușirea tehnicii probelor atletice. Cele cu 50% pregătire fizică generală aveau caracterul mijloacelor folosite, diferit de la o grupă la alta.

În prima grupă — 50% din timpul rezervat pregătirii fizice generale era acordat exercițiilor de viteză (alergare pe distanțe scurte de 20—30 m, starturi de jos și din picioare, accelerări, sta-fete cu predominarea elementului de joacă ; 25% revenea exercițiilor de forță, aruncări, exerciții cu îngreunări ; 25% se acordau exercițiilor de rezistență (alergare de intensitate mijlocie și crosuri pe 300—500 m, jocuri).

În cea de a doua grupă 50% revenea exercițiilor de rezistență, 25% ce-

lor de viteză și 25% celor de forță; iar în cea de a **treia grupă** 50% exercițiilor de forță, 25% celor de rezistență și 25% celor de viteză.

Analiza dezvoltării calităților fizice pe baza rezultatelor obținute la normele de control și indicii de sănătate a dovedit eficacitatea folosirii cu precădere a exercițiilor de viteză la vârsta optimă de dezvoltare a calității de iuteală. Rezultatele au fost mai bune la prima grupă. În cazul folosirii exercițiilor pentru rezistență, care necesită o activitate musculară uniformă lungă, a apărut inhibiția de apărare, legată de senzația de oboseală. Această inhibiție de apărare se dezvoltă la copii mult mai devreme, decît la oameni maturi. Acest lucru limitează folosirea eforturilor lungi. De asemenea, exercițiile de intensitate submaximală sînt contraindicate datorită particularităților funcționale ale circulației sîngelui și a respirației care fac ca copiii să fie mai puțin capabili pentru o activitate prelungită în condiții anaerobe. De asemenea sînt contraindicate exercițiile care cer o rezistență în regim de viteză.

Datorită influențelor negative pe care le au asupra aparatului circulator exercițiile care cer un efort mare de forță nu sînt indicate. Exercițiile scurte, de viteză, în cadrul unui proces de antrenament multilateral, rezolvă cel mai bine sarcinile pregătirii timpurii.

Una din hotărîrile conferinței unionale de antrenori, ținută la Moscova în februarie-martie 1957, prevede ca din volumul total al exercițiilor fizice, cuprinse în antrenamentele cu copii și tineret 50% să revină exercițiilor speciale de viteză.

După cum au dovedit cercetările, calitatea de viteză se dezvoltă cel mai bine printr-o pregătire complexă.

Îmbunătățirea calităților fizice într-o specializare îngustă (iuteala doar 15%)

Calitatea	Calitățile în %		Îmbunătățirea în %
	Pînă la antrenament	După antrenament	
Forța	50	60	10
Iuteala	60	75	15
Rezistența	40	50	10

Îmbunătățirea calităților fizice printr-o pregătire complexă (iuteala 35—40%)

Calitatea	Calitățile în %		Îmbunătățirea în %
	Pînă la antrenament	După antrenament	
Forța	50	80	30
Iuteala	60	95—100	35—40
Rezistența	40	75	35

Date luate din lucrările lui Kolranșa (după Birziny) (5).

Pregătirea multilaterală este bine să se facă la vârsta copiilor și tineretului, ea constituind baza performanțelor superioare de miine.

Cercetările au dovedit că la vârsta de 11—12 ani, fetele se pot antrena ca și băieții, ceea ce este foarte important în pregătirea timpurie a acestora.

În antrenamentele cu copii și tineret trebuie să se găsească metode adecvate vârstei lor și să nu se creadă că prin reducerea numărului de repetări, a distanței de alergare și a intensității s-a rezolvat această problemă.

Antrenamentele trebuie să fie interesante, să conțină elemente noi și plăcute copiilor și să aibe un conținut cît mai variat. Monotonia antrenamentelor cu copii duce de multe ori la îndepărtarea acestora de atletism.

Deși atletismul are mare răspindire printre copii, antrenamentele executate monoton și doar cu mijloace tipice atletice sînt grele și neinteresante și îi fac pe copii să creadă că numai cei foarte dotați sînt buni pentru atletism, preferînd astfel jocurile sportive unde găsesc și satisfacții imediate. Iar la nivelul intensității în care se desfășoară jocurile sportive, acești copii vor face chiar pregătirea athletică de la care au fugit, dar cu elemente interesante pentru ei.

În acest sens, este bine să se știe că atît pregătirea multilaterală cît mai ales dezvoltarea vitezei, se face cel mai bine pe un fond emoțional. Pe lîngă cointeresarea copiilor, aceasta face ca copiii să nu fie concentrați cu toată atenția la execuția mișcării date, ceea ce va duce la executarea unei

mişcări libere relaxate, eliminând contractările inutile.

Candidatul în științe pedagogice V. Kanaki, indică următoarele grupe de exerciții de viteză, pentru a fi executate în antrenamentele cu copiii și tineretul :

a) exerciții pentru executarea rapidă a mișcărilor, care vor duce la îmbunătățirea iuțelii, datorită stabilirii reflexelor condiționate temporare, stimulând astfel mărirea mobilității proceselor nervoase și capacitatea de folosire a acestora. În aceste grupe intră diferite exerciții, care se execută în tempo rapid pe loc, în mers și în alergare, alergare rapidă și exerciții de alergare, jocuri de mișcare (dinamice) și ștafete.

b) exercițiile pentru viteză de reacție, care duc la o mai rapidă reacție motrică de răspuns la un semnal auditiv. Repetarea acestora duce la îmbunătățirea mobilității proceselor nervoase și pe această bază, la ridicarea pregătirii atletului pentru executarea rapidă a mișcărilor în situații nou create sau în condiții schimbate pe neașteptate. De exemplu, în timpul mersului sau al alergării, la un semnal se execută întoarceri de 180–360°, schimbarea direcției de mers, de alergare, anumite mișcări, starturi de jos și în picioare.

c) exerciții de viteză-forță, care stimulează mărirea forței musculare în condiții de contractare rapidă. În această grupă intră : diferite exerciții de sărituri pe un picior sau două, diferite genuri de sărituri peste obstacole (mingi medicinale, bănci), alergare și sărituri la coardă scurtă.

Exercițiile trebuie grupate în serii, între care se introduce exerciții de relaxare și mers, pentru odihnă și revenire, deoarece copiii obosec repede. Tempoul de execuție să fie cât mai variat, în nici un caz nu maxim și permanent. Exercițiile cu intensitate maximă să nu ocupe mai mult de 20% din totalul exercițiilor executate, restul executându-se cu intensități diferite. La această vîrstă, mult mai indicat este să se execute exerciții într-un volum mare, cu pauze, decît să se exagereze cu o intensitate ridicată a exercițiilor. Intensitatea ridicată, des repetată, va duce la oboseală nervoasă.

MIJLOACELE DIRECTE ȘI INDIRECTE DE INFLUENȚARE A VITEZEI

În ultimul timp se vorbește de principiul „transformărilor sau transferării calităților și deprinderilor motrice“ (6). „Teoria și practica culturii fizice“ arată că lucrînd un anumit fel de exerciții se poate influența cu succes dezvoltarea și a altor calități decît cele propuse inițial.

De mult timp se cunoaște corelația care există între anumite probe atletice și între diferite niveluri de dezvoltare a calităților fizice.

De obicei un sprinter sare bine și în lungime, săritorul de prăjină folosește foarte des în antrenamentele sale pentru dezvoltarea detentei și îndemnării, alergările peste garduri.

Pe de altă parte se spune că dezvoltarea calității de viteză se face în detrimentul calității de rezistență, iar un nivel ridicat al forței este inutil alergătorului de rezistență.

După influența asupra organismului, spune V.M. Diacikov, exercițiile fizice pot fi împărțite în trei categorii :

- a) exerciții care se influențează pozitiv,
- b) exerciții neutre,
- c) exerciții care se influențează negativ.

În același timp, în dezvoltarea oricărei calități fizice trebuie să se țină seamă de părțile componente ale fiecărei mișcări, părți care se influențează reciproc.

Candidatul în științe pedagogice D. A. Semenov, precizează (1) că fiecare mișcare concretă are următoarele componente : poziția inițială ; localizarea mișcării (partea corpului care se mișcă) ; direcția ; amplitudinea ; viteza ; forța ; coordonarea mișcărilor ; durată ; densitatea mișcărilor.

Toate acestea apar la execuția fiecărui exercițiu fizic, dar cu intensități diferite. Orice mișcare necesită diverse grade de folosire a diferitelor calități fizice. După cele spuse de D. A. Semenov (1) acestea ar fi : amplitudinea mișcării — mobilitatea ; viteza ; forța ; rezistența. Celelalte părți se referă la execuția tehnică și la localizarea exercițiului.

Orice mișcare este, din punct de vedere al calităților fizice, o rezultantă a folosirii acestora. În limbajul sportiv se vorbește de un exercițiu de viteză, atunci când viteza este calitatea predominantă, de un exercițiu de forță, atunci când calitatea forță este cea predominantă și așa mai departe.

Faptul că aceste părți componente, obligatorii, ale fiecărei mișcări se influențează reciproc, dă posibilitatea influențării directe și indirecte asupra calității fizice sau a alteia, prin dezvoltarea altor calități.

După această mică incursiune teoretică, să mai lămurim ceva din titlul prezentului capitol. Am spus „mijloace de influențare a vitezei”.

Prin influențare se înțelege crearea de condiții necesare folosirii pe deplin a capacității de labilitate nervoasă a individului. În manualul „Bazele fiziologiei culturii fizice și sportului” (3), se spune despre acest lucru următoarele: „Adaptarea organismului la exercițiile de viteză se face cu atât mai repede, cu cât este mai perfecționată mobilitatea proceselor activității nervoase superioare”.

La acest nivel mai mult sau mai puțin ridicat al labilității, pentru a obține o viteză mai mare sau mai mică de deplasare în spațiu, a unor părți ale corpului sau a întregului corp, este nevoie de forță musculară, de îndeminare și de alte elemente specifice ramurii sportive respective.

Am văzut că viteza se poate dezvolta direct, între 11 și 18 ani, aceasta fiind perioada cea mai importantă în formarea bazei necesare unor rezultate mari.

Mijloacele de influențare directă a vitezei sînt foarte cunoscute: exerciții executate cu intensitate maximă, 1/1 cum se spune în atletism și a căror durată nu poate depăși 25–30 de secunde, datorită oboselii rapide a centrilor nervoși și a datoriei mari de oxigen (se lucrează în condiții anaerobe).

Mai mult chiar, se recomandă ca aceste mijloace de intensitate maximă să fie folosite în mod ponderat.

Se recomandă ca volumul de antrenament la copii să fie destul de ridicat, la care se va ajunge bineînțeles treptat, dar în nici un caz să nu se lucreze cu o intensitate mare. Se va

pune accentul pe formarea reflexelor condiționate.

Acesta este un principiu care trebuie respectat la copii al căror tip de activitate nervoasă nu s-a format definitiv, pentru a nu influența negativ dezvoltarea sistemului nervos.

Mijloacele indirecte sînt cele pentru dezvoltarea forței, mobilității articulare, pentru perfecționarea coordonării proceselor de contractare și relaxare musculară, pentru dezvoltarea rezistenței speciale. Toate acestea duc la dezvoltarea diferitelor părți componente ale mișcării și au un aport incontestabil în obținerea de rezultate superioare în sprint.

Aceste mijloace se folosesc la toate vîrstele, diferențe existînd doar în privința importanței, volumului și intensităților. Pînă la vîrsta de 18 ani, pe primul plan vor sta mijloacele de influențare directă a vitezei într-un volum și cu o intensitate admisă de principiile pregătirii timpurii. După această vîrstă, mijloacele indirecte de influențare a vitezei vor hotări în mare măsură posibilitatea punerii în acțiune cu un randament superior, a capacității de labilitate nervoasă a individului. Astfel, prin dezvoltarea forței, în primul rînd, se va urmări: o împingere mai eficientă de pe sol; o ridicare optimă a coapsei piciorului de avînt (prin aceste două elemente se obține o lungime mai mare a pașilor în alergare); o mai bună pregătire a trenului superior pentru o mișcare cît mai energică și frecventă a brațelor, influențînd astfel lucrul picioarelor.

Prin dezvoltarea mobilității articulare și îndeosebi a articulației coxofemorale, se urmărește o cît mai mare amplitudine în mișcarea membrilor inferioare, pentru obținerea unui pas cît mai lung în alergare.

Prin perfecționarea coordonării proceselor de contractare și relaxare musculară se urmărește angrenarea în alergare doar a mușchilor care iau parte activă la alergare, obținînd astfel o alergare economicoasă, liberă, relaxată.

Prin dezvoltarea rezistenței speciale se urmărește mărirea capacității organismului de a menține pe tot timpul alergării viteza la un nivel constant superior și găsirea resurselor necesare executării unui finis în viteză.

PRINCIPII ȘI EXERCIȚII DE INFLUENȚARE A VITEZEI

Exercițiile de influențare a vitezei se împart în : mijloace directe sau tipice de viteză (starturi, sprinturi, accelerări, alergări lansate) și în mijloace indirecte.

De la vârsta de 18—19 ani mijloacele indirecte ocupă un volum mai mare, în cadrul antrenamentului, decât cele tipice de viteză. Acestea din urmă, executate în proporție mult mai mică, au ca scop îmbinarea gradului de pregătire fizică, mai precis a nivelului de dezvoltare al diferitelor calități fizice, cu capacitatea de labilitate nervoasă a sportivului respectiv.

Specialistul sovietic în probele de sprint, V. P. Filin și mulți alți antrenori afirmă că principalul în sprint constă în a îmbina capacitatea de frecvență ridicată a unui individ cu multă muncă pentru dezvoltarea calităților fizice, ca forța, mobilitatea, rezistența specială. A continua să urmărești îmbunătățirea frecvenței inițiale după vârsta de 18—19 ani, înseamnă a pierde enorm de mult timp, pentru o îmbunătățire infim de mică. În schimb pregătindu-l pe sprinter cu alte mijloace se pot obține rezultate mult mai bune.

MIJLOACE DIRECTE SAU TIPICE DE SPRINT

Antrenorul sovietic V. P. Filin recomandă ca în cadrul volumului total al procesului de antrenament, exercițiile tipice de viteză cu o intensitate maximă sau submaximă (10/10 sau 8/10) să nu depășească proporția de 20%. Deci după cum se vede nu toate aceste exerciții tipice de viteză se execută cu o intensitate maximă ci numai 1/5 dintre ele.

Să vedem ce reprezintă acest 20% de exerciții executate cu intensitate maximă, din totalul exercițiilor tipice de viteză.

Sarcinile cele mai importante ale antrenamentului de sprint sînt : mărirea nivelului de pregătire fizică multilaterală ; dezvoltarea calității de forță ; dezvoltarea iuțelii și perfecționarea tehnicii de alergare ; dezvoltarea rezistenței speciale și generale.

Desigur aceste sarcini se rezolvă în mod diferit, ca intensitate și volum, de la o perioadă la alta, de la un atlet la altul, în funcție de pregătirea sprinterului respectiv.

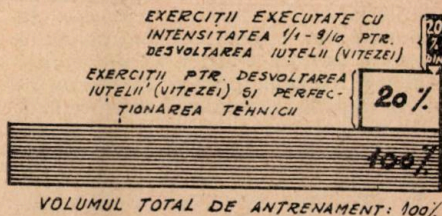
Totuși, după cum se vede, doar la punctul 3 este sarcina dezvoltării iuțelii și perfecționarea tehnicii de alergare, care se rezolvă cu mijloace de alergare specifice prin accelerări, starturi, alergări lansate, alergări repetate, alergări cronometrate de control și concursuri.

Desigur, și în cadrul sarcinii de dezvoltare a rezistenței speciale și generale se folosesc exerciții de alergare, însă acestea urmăresc dezvoltarea rezistenței speciale și generale, mijloacele respective nefiind exerciții tipice pentru dezvoltarea vitezei, ca cele cuprinse în cadrul sarcinii nr. 3.

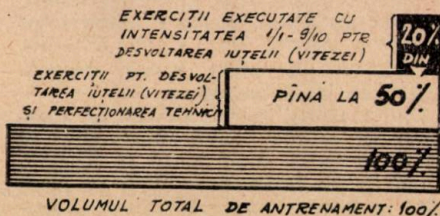
Sarcina dezvoltării iuțelii și perfecționarea tehnicii de alergare ocupă în cadrul antrenamentului un volum variind de la 20% în perioada pregătitoare pînă la 50% în perioada competițională. Iar după cum s-a mai spus în cadrul acestei sarcini, din volumul total al exercițiilor tipice pentru dezvoltarea vitezei, doar 20% se execută cu intensitate maximă sau submaximă (10/10—8/10). Restul exercițiilor de 80% se execută într-o intensitate sub 8/10 pînă la 5/10.

Cele spuse mai sus, s-ar prezenta grafic astfel :

PERIOADA PREGĂTITOARE



PERIOADA COMPETIȚIONALĂ



În aprecierea acestor date, trebuie ținut seama de faptul că volumul total al muncii la antrenamente scade

în perioada competițională, crescând în schimb intensitatea. În funcție de această creștere a intensității antrenamentelor, de faptul că atletul intră treptat în forma sportivă pe care va căuta să o mențină citva timp, crește și valoarea calitativă a exercițiilor executate cu intensitatea 10/10—8/10.

Antrenându-se în așa fel încât numai 20% din volumul total al exercițiilor tipice de dezvoltarea vitezei să se execute cu o intensitate de 10/10—8/10, se poate aplica principiul excitației maxime a sistemului nervos central, după care urmează o inhibiție maximă, ceea ce va face ca restabilirea capacității funcționale a sistemului nervos central să se facă la un nivel superior (așa numita fază a supracompensării) în cadrul căruia organismul este capabil să răspundă la excitații și mai puternice, fără a intra în inhibiția de apărare. Această proporție de 20% de exerciții cu intensitate maximă este foarte normală și logică. O cantitate mai mare dăunează în loc să aducă folos. Înseamnă oare ca halterofilii în antrenamentul lor pentru dezvoltarea forței să lucreze aproape tot timpul cu greutăți maxime? O asemenea metodă de antrenament nu e folosită pentru că nu dă rezultate. Și totuși folosirea excitantului puternic este cel care duce, după legile fiziologice de manifestare a celulelor nervoase, la îmbunătățirea capacității funcționale a acestora. Dar nu trebuie folosiți numai excitanți maximi, pentru că aceștia obosec repede sistemul nervos central și în același timp nu pot rezolva sarcinile multiple ale pregătirii sportivilor.

În sprijinul celor spuse mai sus, sînt interesante observațiile făcute asupra alergătorilor de sprint de talie internațională care, după un efort de un volum mare într-un antrenament, mai fac sprinturi scurte și starturi (cu accelerări scurte din start), deoarece ei folosesc în efort numai grupele musculare strict necesare.

Din analiza antrenamentelor efectuate de către marii alergători de sprint se poate vedea că se respectă proporția de maximum 20% de alergări în viteză maximă. Cîteva exemple: D. Sime (100 m—10,1 și 200 m—20,0) în perioadă competițională (martie-aprilie), într-un ciclu săptămînal, o singură dată pe săptămîna parcurge

distanțe scurte cu intensitate de 1/1, deși se antrenează de șase ori pe săptămîna. Din totalul de 4420 m alergare, fără exerciții speciale, doar 250—450 m sînt executați cu intensitate de 1/1, ceea ce reprezintă 5,6—10,18%.

A. Harry (100 m—10,0; 200 m—20,5) în lunile mai-iunie (perioadă de intrare în formă), dintr-un total de 3310 m parcurși într-un ciclu săptămînal, execută cu maximum de viteză doar 420 m, ceea ce reprezintă 12,68%.

I. Konovalov (100 m—10,4; 200 m—21,0 — în 1959) într-o săptămîna din luna februarie, din totalul de 9280 m alergare (împreună cu încălzirea) a alergat doar circa 750 m cu intensitate de 1/1, ceea ce revine 8,08%. În acest ciclu de șapte zile el execută totuși un volum foarte mare de antrenament: 3 zile antrenament, o zi odihnă, o zi antrenament ușor, două zile concurs, după care urmau din nou antrenamentele (la aceste concursuri din luna februarie el a obținut 10,9 pe 100 m și 35,0 pe 300 m).

Executînd un volum mai mare de 20% de exerciții cu intensitate de 10/10—8/10, riscăm să obosem sistemul nervos central și să apară starea de supraantrenament, care este în primul rînd o manifestare a stării de oboseală a sistemului nervos central, datorită solicitărilor prea intense și nerespectării pauzelor (active sau totale) pentru revenirea acestuia.

Astfel văzută problema exercițiilor tipice de sprint cu intensitate maximă și submaximă, poate să dea impresia că marii sprinteri lucrează puțin. Dar de cele mai multe ori nu se cunoaște prea bine nici nivelul de pregătire fizică a acestora și nici ceea ce mai fac ei în afară de exercițiile tipice de sprint.

În același timp ne este clar că lucrînd după principiul eforturilor mari aplicat doar la numărul de repetări de 1/1 noi nu am obținut rezultate bune, am bătut pasul pe loc și am avut dese intrări în supraantrenament. Principiul eforturilor mari s-a aplicat mecanic, fără a ține seama de solicitarea nervoasă excesivă prin execuția multiplă și intensă a exercițiilor tipice de sprint. Astfel nu s-a îmbunătățit nivelul pregătirii fizice generale și speciale, și nici capacitatea labilității nervoase. Pe scurt, s-a lucrat mult, dar fără folos.

MIJLOACE INDIRECTE PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI

Dezvoltarea forței

„Forța este capacitatea omului de a învinge o rezistență în mișcare cu ajutorul mușchilor“ (1). Atunci când la învingerea rezistenței respective participă toate grupele musculare de bază (în același timp sau treptat) avem de a face cu forța generală sau absolută. Când în cadrul unor exerciții alese, speciale, participă numai câteva grupe musculare, vorbim de manifestarea forței speciale sau relative.

Alergătorii de sprint au nevoie desigur de ambele aspecte ale forței, dar la diferite niveluri de dezvoltare. În sprint specialiștii vorbesc despre o componentă a forței și vitezei, despre putere, înțelegând prin aceasta un anumit grad de dezvoltare al forței care se manifestă într-o mișcare rapidă.

Datorită faptului că viteza, — ca parte componentă a acestei calități (puterea) — se poate dezvolta cu mijloace specifice numai un timp relativ scurt, mai departe ea poate fi îmbunătățită prin lucru asupra dezvoltării forței. Aceasta confirmă cele susținute în materialul de față.

Calculule făcute de V. F. Sorokin și L. N. Sorokina au arătat că puterea lucrului efectuat de sprinter la start ajunge până la 263 kg m/sec, adică la cca 3,5 H.P., iar în mijlocul distanței chiar la 374 kg m/sec.

Eforturile musculare, efectuate de către sprinteri, ajung la mărimi foarte ridicate și cer întrebuințarea unor cantități mari de energie.

Fată de forța generală sau absolută care se dezvoltă cel mai bine cu ajutorul greutăților (halterelor) apropiate de posibilitățile maxime și chiar maxime ale individului respectiv, forța specială a sprinterului, puterea, se dezvoltă bine cu exerciții cu o îngreunare care reprezintă 30% din posibilitățile totale ale individului dar care să fie executate cu o densitate foarte mare (7), ceea ce va face ca exercițiul respectiv să constituie un excitant maxim.

Totuși aceasta nu înseamnă că la antrenamentele de forță vom renunța la excitanți puternici, adică la îngreunări apropiate de maximum și maxime. Numai dezvoltarea la un nivel ridicat a

forței absolute poate permite un grad înalt de dezvoltare a forței speciale a sprinterului. Bineînțeles, în acest domeniu este nevoie de multă experiență practică. Numai înregistrarea și analizarea volumului și urmărilor exercițiilor cu îngreunări pot da soluții bune și concrete pentru fiecare sportiv în parte, în funcție de caracteristicile multiple ale acestuia.

Nici subaprecierea importanței dezvoltării forței generale, dar nici exagerarea acesteia nu aduce folos pregătirii atletului.

Exercițiile pentru dezvoltarea forței la sprinteri pot fi împărțite în trei categorii :

A) exerciții lente, dar cu îngreunări mari,

B) exerciții rapide, cu îngreunări mici,

C) exerciții rapide fără îngreunări, cu învingerea greutății proprii.

Fiecare din aceste categorii de exerciții își au importanța sa. Exercițiile din grupa A urmăresc dezvoltarea forței absolute, fond necesar oricărei pregătiri de forță. Cercetările au dovedit că ele nu diminuează de loc viteza mișcărilor ei, din contră, contribuie la dezvoltarea acesteia, prin mărirea capacității sportivului de a folosi forța în execuția diferitelor mișcări. Ca mijloace se folosesc mai ales halterele.

Exercițiile din grupa B ajută la dezvoltarea forței în cadrul concret de manifestare a sprinterului. Excitantul complex (forță-viteză) influențează mai multilateral sistemul nervos central și sistemul muscular în direcția dorită, contribuind la dezvoltarea forței specifice. Pentru aceste exerciții se folosesc haltere, gantere, puduri, saci cu nisip, partener etc.

Exercițiile din grupa C, prin viteza mare de execuție și prin repetare, ajută de asemenea la dezvoltarea forței specifice.

În dezvoltarea forței sprinterilor un loc foarte important trebuie să-l ocupe exercițiile speciale de alergare cu îngreunări, care ajută la dezvoltarea vitezei mișcărilor și a forței dinamice. În cadrul acestor exerciții este foarte utilă folosirea îngreunărilor cu briuri speciale de 3—6 kg. și gleznieri de 0,5—1 kg pentru fiecare picior. Important este ca îngreunarea să nu difor-

meze structura alergării și ca diferitele exerciții cu și fără îngreunări să se alterneze între ele

Dezvoltarea rezistenței speciale

Rezistența este capacitatea omului de a executa mișcări un timp îndelungat (cu un număr mare de repetări). Rezistența generală a omului este capacitatea de a executa îndelung diferite mișcări, diferite forme de muncă fizică cu o intensitate nu prea mare, mișcările cerînd încordarea tuturor sau numai a unui anumit număr de grupe musculare.

Capacitatea de a săvîrși, relativ un timp îndelungat (cu multe repetări) exerciții speciale cu o intensitate mijlocie, ridicată sau maximă, constituie rezistența specială a omului (1).

Rezistența specială de sprint — sau rezistența în regim de viteză — cere o anumită capacitate de rezistență cu

menținerea vitezei maxime posibile pentru distanța dată.

Majoritatea alergătorilor pe 100 m nu reușesc să-și mențină pînă la capăt viteza atinsă pe primii 50 m datorită faptului că nu au un nivel satisfăcător de dezvoltare a rezistenței în regim de viteză.

În practică se întîlnesc cazuri dese cînd un sprinter, care nu are o viteză bună, datorită unei rezistențe speciale în regim de viteză a obținut rezultate mai bune decît un altul cu o viteză bună, dar cu o rezistență slabă în regim de viteză.

Este interesant de analizat tabelul care indică timpii obținuți în antrenamente în anii 1957—1959 de către D. Delecour și A. Seye (primul în 1958 a obținut 10,3 pe 100 m și 20,9 pe 200 m, iar al doilea 10,2 pe 100 m și 20,8 pe 200 m).

Distanțele de 100, 150 și 200 m au fost rareori repetate mai mult de șase ori în cadrul unei ședințe.

Distanțele	Decemb.	Ian.	Feb.	Mart.	Aprilie
100	15—14,5	14,5—14	14—13,5	13,5—13	13—12
150	24—23	23—22	22—21	21—20	20—19
200	31—30	30—29	29—28	28—27	27—26
250	40	38	36	34	32
300	52—50	50—48	48—46	46—44	44—42
400	70—68	68—66	66—64	64—62	62—60
500	1'36—1'32	1'32—1'28	1'28—1'24	1'24—1'20	1'20—1'16
600	1'55	1'50	1'45	1'40	1'35

BIBLIOGRAFIE

1. D. A. SEMENOV, candidat în științe pedagogice — Calitățile de mișcare ale omului, metodică dezvoltării lor și a verificării. — Antrenamentul pe distanțe scurte.
2. A. N. KRESTOVNIKOV — Fiziologia omului.
3. N. V. ZIMKIN, Problema caracterizării fiziologice a forței, vitezei și rezistenței în lumina lui I. P. Pavlov. — Bazele fiziologiei culturii fizice și sportului.
4. E. KAITMAZOV, Sportul în școala medie în S.U.A. — Cîteva date despre antrenamentul sportivilor americani
5. N. G. OZOLIN, G. V. VASILIEV, Z. K. SMIRNOV, Moscova 1940 — Atletica ușoară.
6. B. G. FILIPOV, candidat în științe pedagogice — Unele legi ale pregătirii fizice multilaterale.
7. D. MATVEEV, prof. dr. — Dezvoltarea calităților de forță, viteză și rezistență

Învățînd de la antrenorii și gimnaștii sovietici

prof. NICOLAE VIERU
antrenor

În cadrul unui schimb de experiență între antrenorii de gimnastică din U.R.S.S. și R. P. Romină, am fost trimis de Federația romină de gimnastică la Moscova, unde am stat 3 săptămîni pentru documentare și informare. Fiecare discuție și fiecare antrenament la care am participat a fost un prilej de învățăminte bogate. Materialul de față cuprinde cîteva observații generale referitoare în special la munca cu copii, juniori și tineret.

Am asistat de mai multe ori, în sala de la Lujniki, la antrenamentele selecționatei de tineret a U.R.S.S., conduse de un colectiv de antrenori în frunte cu Viktor Ciukarin. Din lot fac parte 16 tineri gimnaști în vîrstă de 18-21 de ani care se pregătesc pentru Jocurile Olimpice de la Tokio. Componentii selecționatei se antrenează de 5 ori pe săptămînă cîte 3 ore și lucrează la fiecare antrenament la toate aparatele. Acești tineri au început să practice gimnastica la o vîrstă timpurie în cadrul numeroaselor școli sportive de copii din diferitele colțuri ale U.R.S.S. și posedă actualmente un mare bagaj de mișcări dintre care vă prezentăm cîteva exemple: la acrobatică salturi întinse cu întoarcere de $360-720^\circ$ și torente de mare dificultate; la cal cu minere șurub dublu între minere și pe corpul calului; la bară salt cu întoarcere de 360° , coborîre cu corpul întins din gigantică înainte (hect) cu întoarcere de 360° , dublu și triplusalt înainte cu întoarcere de 180° ; la paralele salt înapoi și schimb de sprijin în stînd pe miini, salt înapoi afară cu întoarcere; la inele gigantică înainte și înapoi, coborîre prin dublu salt și salturi cu întoarcere de 360° ; la sărituri pe gîtul calului săritură cu corpul întins (hect) cu întoarcere de 360° și stînd pe miini, pe coapsa calului sări-

tură cu corpul întins (hect) și stînd pe miini.

Antrenamentele juniorilor din Moscova care se pregăteau pentru campionatul unional pe echipe au constituit pentru mine o surpriză. Băieții în vîrstă de 15-16 ani lucrau la categoria I juniori, iar fetele la categoria maeștre. În afară de bagajul lor bogat de mișcări m-a impresionat și nivelul înalt al pregătirii fizice, fapt care le permitea să execute cu ușurință mișcări ca de exemplu: sprijin la inele salturi și coborîre cu corpul întins din gigantică înainte la bară, șuruburi, cercuri pe corpul calului și ocotiri complexe la cal cu minere, stînd pe miini cu corpul întins, schimb de sprijin, salturi la paralele, sărituri prin stînd pe miini la cal, torente acrobatice foarte grele, sfoară laterală, răsturnări lente prin stînd pe miini la sol etc.

Antrenamentele copiilor de 11-13 ani de la clubul Dinamo de asemenea au fost foarte interesante. Am văzut o grupă de 10 copii care se pregăteau pentru categoria I juniori. În afară de exercițiile impuse, ei executau și alte mișcări grele — unele cu ajutor — ca de exemplu: răsturnări înapoi și salturi la sol, cercuri la capră și la cal cu minere, răsturnări din forță și balans înapoi în sprijin la inele stînd pe miini la paralele, îndreptare lungă joasă, schimb de sprijin cu ajutor, gigantică înapoi cu bară înapoia corpului (aruncat) la bară.

Am vizitat și o tabără de gimnastică în aer liber pentru pionieri, situată într-o pădure pe riul Moscova. Am văzut în această tabără — unde am petrecut o zi minunată — multe lucruri frumoase și instructive, un exemplu de educație comunistă a tineretului. Pe lîngă munca de antrenament, imbinată cu excursiile, cu cîntecul și dansul, am

văzut și felul cum copiii învățau multe lucruri practice. Astfel ei și-au însușit să instaleze un cort, să-și improvizeze o „sală de gimnastică” în aer liber, cu inelele suspendate pe crengile unui copac, cu paralelele fixate pe 4 țăruiși în pământ și cu o pistă de acrobatică din crengi, frunziș și rumeguș. Pe lângă distracții ca pescuitul pentru băieți, culegerea florilor și a ciupercilor pentru fete, copiii au învățat să cunoască viața și munca din sovhozuri și colhozuri, unde mergeau și ei să muncească și de unde s-au întors în tabără.

Am mai văzut un antrenament al micuților gimnaști, elevi ai unei școli sportive de copii din Moscova, care s-a încheiat cu flotări la paralele, cu 15 minute de balet și cu o baie în râu.

În Uniunea Sovietică se pune un mare accent pe gimnastica în rindul copiilor. Numai în orașul Moscova funcționează 28 de școli sportive de copii care numără 30.000 de sportivi dintre care 4.000 de gimnaști. Practica în domeniul muncii cu copiii este foarte avansată. Din observațiile făcute pe marginea antrenamentelor la care am asistat și din discuțiile purtate cu antrenori experimentați în domeniul muncii cu copii, ca N. M. Merkulov (antrenorul lui Viktor Leontiev) și V. A. Beleaev (antrenor la clubul Dinamo), oameni cu deosebită pasiune și pregătire multilaterală, am desprins câteva probleme importante ale antrenamentelor cu copii și juniori.

SELECȚIONAREA GIMNAȘTILOR

Selecției i se acordă o mare atenție. Ea se face foarte amănunțit, se cercetează toate calitățile pe care trebuie să le aibă viitorul gimnast, ca de exemplu conformație frumoasă, cu segmente drepte și proporționate, mobilitate bună în toate articulațiile și în special la șold și la umăr, omoplați simetrici și drepti, musculatură reliefată și cu tonus. Toate aceste calități se cercetează la prima vedere, iar apoi urmează câteva lecții practice în cadrul cărora se urmăresc următoarele calități: motricitatea generală, curajul, auzul muzical și — legat de aceasta — simțul ritmului, plăcerea și dragostea de muncă și gîndirea copiilor. Se selecționează copii de 10-11 ani, aceasta fiind considerată vîrsta cea mai indi-

cată pentru începerea practicării gimnasticii.

După selecționare, o dată cu începerea regulată a antrenamentelor, antrenorii sovietici consideră obligatorie legătura permanentă cu școala, cu familia și cu viața extrașcolară a copiilor, deoarece numai cunoscînd în mod amănunțit toată activitatea gimnaștilor se pot obține rezultate bune în munca de instruire și educație.

NUMĂRUL ȘI DURATA ANTRENAMENTELOR

Copiii fac, în general, 3-4 antrenamente pe săptămînă, cite 2—2½ ore. Numărul de aparate la un antrenament este foarte variat. Cînd se învață elemente noi se lucrează la 2-3 aparate, iar cînd se perfecționează mișcările sau se face pregătirea pentru concurs se execută exercițiile la toate aparatele.

DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR FIZICE

Acest lucru se face odată cu însușirea elementelor tehnice din gimnastică — adică tot timpuriu.

De exemplu, în privința dezvoltării mobilității articulațiilor picioarelor se folosesc exerciții de întindere prin menținerea piciorului la diferite înălțimi, prin trecerea peste diferite obstacole din ce în ce mai înalte și exerciții de întindere cu îngreuiere (prin apăsare).

Pentru dezvoltarea vitezei și a îndemînării se utilizează foarte mult ștafetele combinate, cu sprinturi pe distanțe scurte, sărituri în lungime cu bătaia pe două picioare, cățărări, exerciții de echilibru etc.

Munca pentru dezvoltarea forței începe de asemenea timpuriu. Vîrsta de 16-17 ani este considerată tîrzie pentru formarea acestei calități. Pentru a obține rezultate în acest sens, dezvoltarea forței se începe de la vîrsta de 12-13 ani prin lucru gradat, bazat pe un regim just de odihnă și alimentație.

Dezvoltarea forței se face sub cele 2 forme întîlnite în gimnastică: statică și dinamică. Pentru forța dinamică se folosesc exerciții cu repetări în tempo rapid, cu creșterea îngreunării, la început liber apoi cu mingi medicinale,

benzi de cauciuc, haltere mici și mijlocii etc. Toate aceste mijloace se folosesc — după cum am amintit — în mod gradat ca volum și ca intensitate. Exercițiile pentru forța statică se încep de asemenea de timpuriu. Pentru forța statică se lucrează static. De exemplu se execută sprijin lateral la inele, sau stînd pe miini din diferite poziții la sol, aceste poziții menținîndu-se pe o durată tot mai mare, în mod progresiv. Pentru sprijin la cal cu minere se fac de asemenea exerciții de sprijin static, cerîndu-li-se gimnaștilor să stea în sprijin corect progresiv 1-2 minute.

Se acordă foarte mare atenție pregătirii fizice multilaterale la copii. Tinerii gimnaști practică și alte sporturi, ca fotbalul, inotul etc.

ROLUL GIMNASTICII ACROBATICE ȘI ARTISTICE

Aceste două ramuri ale gimnasticii ocupă un loc important în pregătirea copiilor. Acrobatica dezvoltă o serie de calități și deprinderi care ușurează procesul de instruire, creînd în același timp un mare bagaj de mișcări pentru sol. Ea nu lipsește aproape de la nici o lecție cu copii.

Exercițiile de artistică se execută de 2 ori pe săptămînă, la începutul sau la sfîrșitul antrenamentelor, cîte o jumătate de oră. Unii antrenori folosesc mișcările de artistică la sfîrșitul fiecărui antrenament cîte 10-15 minute. În lecțiile de gimnastică artistică se acordă o mare importanță acompaniamentului muzical.

În prezent, în Uniunea Sovietică se studiază și se experimentează introducerea muzicii la sol și pentru bărbați — lucru ce pare a fi încununat de succes. În general, la gimnastica artistică se urmărește dezvoltarea mobilității și a forței picioarelor, formarea ținutei, însușirea corectă a diferitelor poziții ale brațelor și picioarelor, învățarea piruetelor și săriturilor artistice.

EXERCII PREGĂTITOARE ȘI AJUTĂTOARE

Aceste exerciții sînt foarte mult folosite, fiind imperios necesare în procesul învățării rapide și corecte. În cele ce urmează voi prezenta cîteva

exemple mai puțin sau mai rar folosite în țara noastră și care sînt în același timp și cele mai eficace pentru însușirea anumitor mișcări.

La acrobatică: — pentru învățarea roții întoarse și a răsturnării înapoi

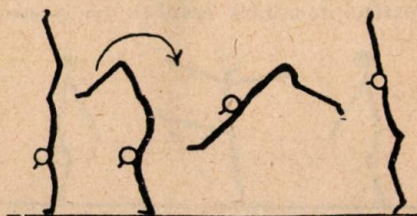


fig. 1

din stînd pe miini: îndoirea picioarelor, împingerea din brațe și biciuirea picioarelor spre sol cu aterizare pe ambele picioare, brațele sus (fig. 1).

— pentru răsturnare înapoi: executarea răsturnării cu ajutor la tălpi sau



fig. 2

peste saltea rulată în prima parte a încercărilor individuale (fig. 2 și 3).

— pentru salturi cu întoarcere: din stînd pe sol sau pe trambulina elastică săritură dreaptă cu întoarcere de 360-720°.



fig. 3

La cal cu minere: — înainte de a lucra în sprijin pe cal se folosesc următoarele exerciții:

— peste o bară de lemn, prăjină sau frînghie orizontală, la înălțimea de 50-60 cm sau mai sus — (în funcție de talia elevilor) — trecerea piciorului

peste și înapoi, treceri peste în partea opusă, cercuri cu un picior din poziția stînd cu fața spre prăjină sau frînghie (fig. 4).

— din sprijin pe brațe la paralele, cu calul așezat transversal sub bare, se fac treceri, cercuri cu un picior și foarfeci de-asupra calului. La început,

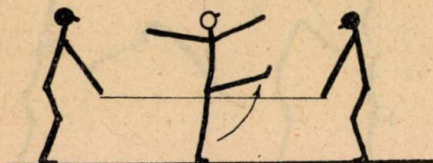


fig. 4

în loc de cal se pot folosi obiecte mai înguste ca frînghie, prăjină, birnă etc (fig. 5).

— cercurile duble corecte se învață întii la capră și numai după aceasta se trece la cal.



fig. 5

La bară: — pentru îndreptări în sprijin la bara joasă: din atîrnat cu picioarele ușor îndoite se duc înainte pieptul și umerii, iar picioarele rămîn în urmă. Apoi prin ducerea acestor segmente în direcții opuse — pieptul și umerii înapoi, picioarele înainte — se execută mișcarea de îndreptare prin smulgere cu brațele întinse. Ajutorul se dă la șezută (fig. 6).

— pentru gigantică înainte se folosesc următoarele mișcări: a) din

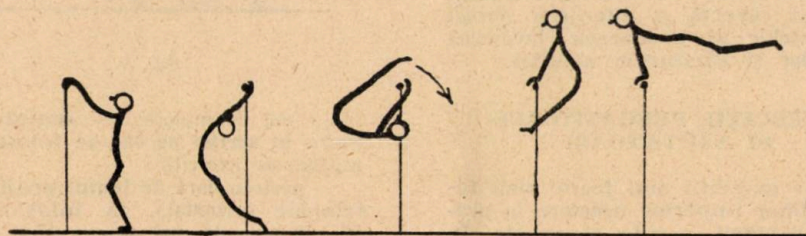


fig. 6

stînd pe mîini pe o bară de paralele mici sau pe o bară de haltere fixată se execută cădere pe spate pe mai multe saltele cu corpul întins (fig. 7).

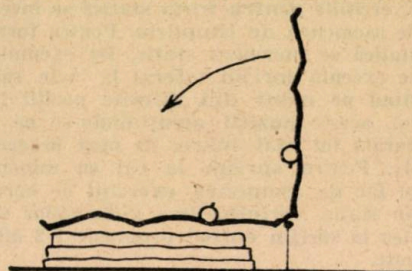


fig. 7

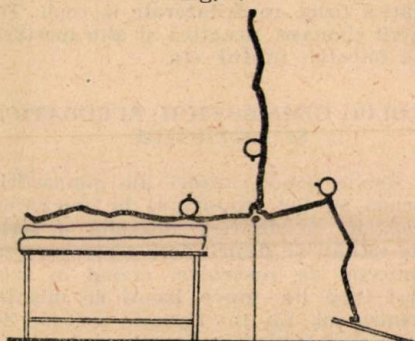


fig. 8

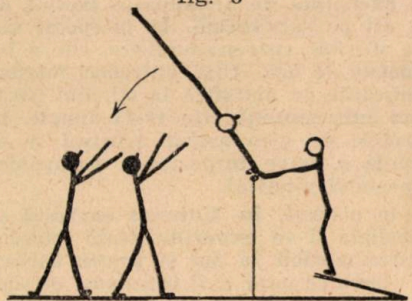


fig. 9

b) cu ajutorul trambulinei elastice se execută stînd pe mîini la bară și cădere în brațele a 2 parteneri sau pe masa elastică oblică cu saltele (fig. 8 și 9).

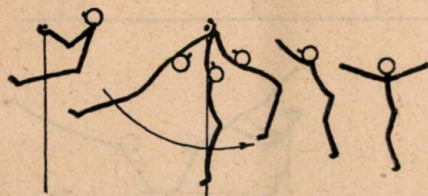


fig. 10



fig. 11



fig. 12

c) din atîrnat apucat de jos, balans înapoi, presiune pe bară cu îndoire din șold și ridicarea spatelui (fig. 10);

— pentru gigantică înapoi: a) din stînd pe mîini pe sol cu corpul drept

bine întins, lăsarea înapoi pe saltea fără îndoirea corpului — cu ajutorul partenerului (fig. 11);

b) din stînd pe mîini la bara joasă, lăsarea înapoi a corpului în poziția de gigantică — cu ajutorul partenerilor (fig. 12);

c) la bara joasă săritură cu elan în echer în atîrnat, balans înainte din care gimnastul este aruncat de 2 parteneri peste bară. Brațele se mențin întinse (fig. 13);

— pentru întoarcere din gigantică înainte: se folosește trambulina elastică la bara joasă (fig. 14).

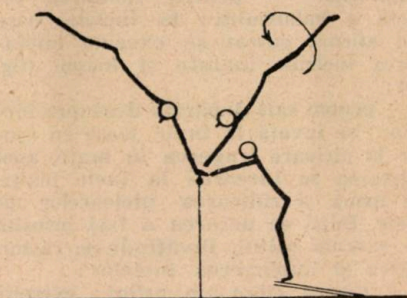


fig. 14

La paralele: după o perioadă de acomodare cu aparatul și de însușirea corectă a sprijinului pe brațe se învață îndreptarea de pe brațe, urcare înainte și înapoi, îndreptarea lungă joasă la paralele oblice (inclinate) (fig. 15);

— ca exerciții foarte importante sînt considerate trecerile din sprijin cu un picior și cu amîndouă peste o bară și cu amîndouă peste ambele bare în sprijin echer;

— pentru schimb de sprijin și salt înapoi: balans înainte cu corpul întins



fig. 13

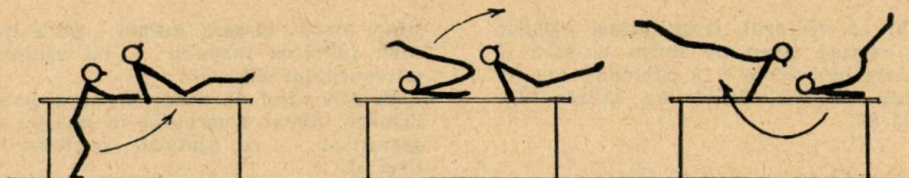


fig. 15

și fixarea poziției corecte cu ajutor (fig. 16);

— pentru salt înapoi și pentru piruetă: executarea elementelor la capătul paralelelor joase cu ajutor (fig. 17 și 18).

La inele: — pentru însușirea corectă a balansului: la inelele joase din atârnat culcat se execută împingerea inelelor înainte și înapoi (fig. 19);

— pentru salt depărtat deasupra inelelor: se învață la inele joase cu ajutor la picioare tragerea în brațe, apoi mișcarea se încearcă la inele înalte, pe urmă și ridicarea picioarelor pe inele. După ce urcarea a fost însușită se execută saltul, învățându-se răsturnarea și împingerea inelelor;

— pentru stînd pe mîini: exerciții speciale de menținerea corpului în poziția ghemuit la înălțime din ce în ce mai mare și cu întinderea gradată a segmentelor. Menținerea poziției: la început se cer 5—10 sec apoi pînă la 30 de sec;

— pentru sprijin lateral: exerciții prin scurtarea pirghiei brațului la curea inelelor cu ajutorul partenerului sau cu cauciuc, prin metoda menținerii poziției un timp tot mai îndelungat. Se mai fac exerciții de menținere a sprijinului în poziția sprijin culcat înainte și înapoi pe sol (fig. 20).

La sărituri cu sprijin: — pentru însușirea corectă a bătăii: alergare și bătaie pe trambulină, săritură cu



fig. 16

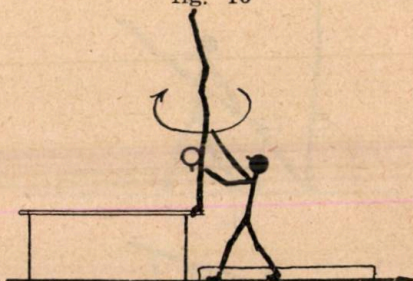


fig. 17

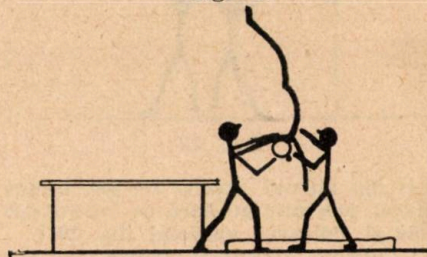


fig. 18

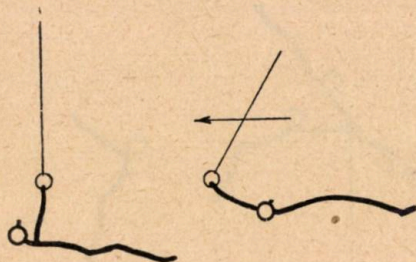


fig. 19

corpul drept spre o frînghie atârnată (fig. 21);

— pentru însușirea împingerii din brațe:

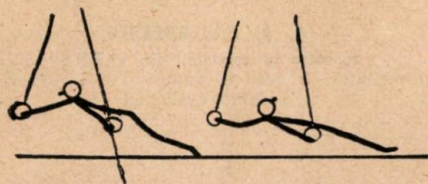


fig. 20

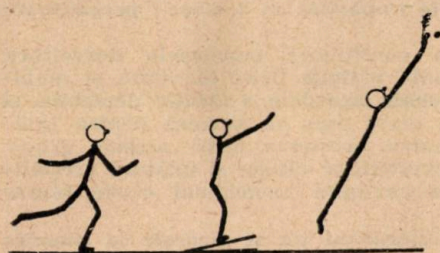


fig. 21

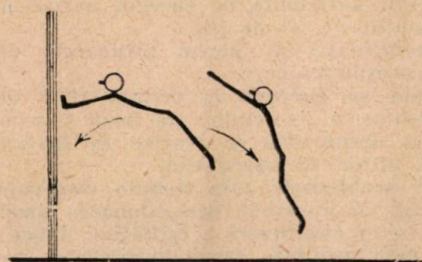


fig. 22

a) împingere cu sprijinirea mâinilor pe perete din săritură (fig. 22);

b) împingeri din brațe din sprijin culcat cu brațele întinse;

c) din sprijin culcat cu brațele întinse, susținut la șold, împingere cu

brațe și ridicarea trunchiului în extensie (fig. 23);

— pentru însușirea diferitelor sărituri se folosește combinarea calului și a mesei de sărituri, așezate oblic cu saltele deasupra. În acest fel se elimină frica și antrenorul poate observa săritura de la distanță și poate face corectările necesare.

APARATELE AJUTĂTOARE

Ele sînt foarte des folosite la antrenamentele gimnaștilor tineri, ca de exemplu lonjele de mină (la sol și la bară pentru învățarea salturilor în special a celor cu întoarcere), masa de sărituri (nu numai la sărituri, ci și la bara joasă și paralele) cu saltele deasupra, ca mijloc ajutător sau de asigurare. Din nici o sală nu lipsesc paralele mici joase; pe ele se învață stînd pe miini, diferite întoarceri și chiar cilindrul în stînd pe miini. Capra mică, fără minere, este obligatorie pentru însușirea cercurilor la cal.

Antrenorii sovietici caută mereu noi mijloace ajutătoare care să ducă la însușirea cît mai rapidă de către gimnaști a elementelor dorite. Munca individuală, independentă, după înțelegerea tehnicii mișcărilor, este o metodă de bază în pregătirea gimnaștilor sovietici, deoarece se știe că în concurs gimnastul trebuie să rezolve singur situațiile și să învingă greutățile ivite. Acest lucru trebuie educat în procesul de antrenament.

*

Concluzia care se desprinde: măiestria gimnaștilor sovietici se bazează pe o școală înaltă în învățarea mișcărilor de la o vîrstă timpurie și pe munca metodică perseverență de dezvoltare timpurie a calităților fizice de bază și speciale. Iată cheia succeselor răsunătoare obținute de gimnaștii sovietici!

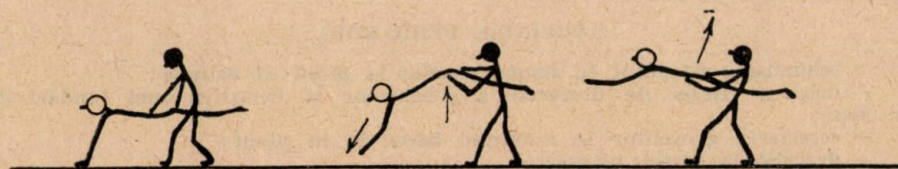


fig. 23

Pregătirea halterofililor din categoriile superioare de clasificare pentru participarea lor la concurs

A. I. FALAMEEV

maestru al sportului din U.R.S.S.
Institutul de Stat de Cultură Fizică „P. F.
Leshaft”—Leningrad

Pregătirea pentru principalele concursuri ale sezonului halterofilul trebuie să o înceapă nu mai târziu de 2 luni înainte de data concursurilor respective. Toată această perioadă este necesar să fie împărțită în 2 etape: pregătitoare și de concurs.

În perioada pregătitoare se rezolvă, în continuare, problemele dezvoltării fizice multilaterale și ale educării unor anumite calități fizice ca viteza și mobilitatea. De asemenea, în această perioadă, trebuie acordată o atenție deosebită și calităților dinamice insuficient dezvoltate. În acest sens se lucrează pentru întărirea unor grupe musculare separate și pentru creșterea forței acestor grupe. Halterofilul continuă perfecționarea tehnicii exercițiilor clasice și înlătură greșelile și inexactitățile existente. Se acordă atenția cuvenită exercițiului clasic rămas în urmă.

Tot în această perioadă de pregătire, halterofilul nu se gindește la concurs și la creșterea rezultatului sportiv, ci își creează baza necesară fizică cu ajutorul căruia va atinge obiectivul propus: participarea cu succes în concurs. Munca, în cadrul antrenamentelor, trebuie să fie de așa natură încât sportivul să-și poată întări sănătatea și să poată acumula o rezervă suficientă de energie nervoasă. De obicei, această perioadă durează nu mai puțin de 30 de zile.

Plecând de la obiectivele perioadei pregătitoare să alegem mijloacele de educație fizică și metodele de antrenament corespunzătoare.

Pregătirea în vederea concursului trebuie să înceapă în primul rînd cu alcătuirea planului grafic individual de succesiune a exercițiilor de bază și ajutoare în perioada pregătitoare, cu indicarea numărului de reprize în fiecare antrenament și în concordanță cu programul zilnic al sportivului.

În planul grafic mai pot fi indicate și problemele care trebuie rezolvate în intervalul de timp dat. Aceste probleme pot să cuprindă perfecționarea posibilităților specifice ale sportivului și dezvoltarea în continuare a calităților fizice: vitezei, agilității, mobilității, creșterii forței unor anumite grupe musculare. Corespunzător cu obiectivele cuprinse în planul grafic se alege exercițiile cele mai potrivite care să ducă la rezolvarea cu succes a acestor sarcini.

Dăm ca exemplu un plan-grafic individual pentru perioada pregătitoare. În cazul respectiv sportivul execută smulul prin procedeul „foarfecă” și pune haltera la piept prin procedeul „hochei”. Exercițiul deficitar pentru halterofilul respectiv este aruncatul de la piept, deoarece are slab dezvoltate viteza și mobilitatea.

PLANUL-GRAFIC al lecțiilor de antrenament al maestrului sportului Vasilev în perioada pregătitoare de la 1 pînă la 31 iulie 1961, în vederea unui concurs.

SARCINILE PERIOADEI:

- schimbarea ritmului în timpul pusului la piept al halterei;
- mărirea vitezei de desfăcere a picioarelor și însușirea unei fandări cît mai joase;
- corectarea greșelilor în aruncatul barei de la piept;
- dezvoltarea forței brațelor;
- dezvoltarea vitezei și a mobilității;

— menținerea rezistenței la un nivel mulțumitor (vezi planul din luna iulie — pag. 55).

În perioada pregătitoare, în cadrul ciclului săptăminal, se planifică 4 lecții de antrenament, trei din ele fiind de bază iar una ajutătoare. Aceste lecții trebuie să difere între ele în ceea ce privește volumul de efort depus de către sportiv. Efortul maxim va fi planificat spre mijlocul săptămânii.

Antrenamentul auxiliar, care are loc deobicei simbăta, include în conținutul său numai exerciții ajutătoare cu haltera și exerciții pentru o dezvoltare fizică multilaterală, care se aleg în funcție de necesitățile existente pentru rezolvarea sarcinilor planificate în cadrul intervalului de timp dat.

Sedința de antrenament durează $2\frac{1}{2}$ —3 ore. Numărul de reprize este indicat în planul-grafic de mai sus.

În timpul planificării exercițiilor clasice și ajutătoare trebuie să plecăm de la premiza că, în primul rînd, trebuie incluse exercițiile orientate în direcția formării și perfecționării tehnicii principalelor mișcări dinamice și după aceasta exercițiile pentru dezvoltarea forței.

Dintre exercițiile clasice, trebuie incluse la începutul antrenamentului acelea care au o mai strînsă legătură cu viteza de execuție. Față de celelalte exerciții ale triatlonului clasic, smulsul se prezintă ca fiind o mișcare de viteză și forță, împinsul ca o mișcare în special de forță, iar aruncatul ocupă o poziție intermediară între ele. Acest lucru este valabil și pentru exercițiile ajutătoare la împins, smuls și aruncat.

Antrenamentele care încep cu exercițiile de viteză și cu includerea ulterioară a exercițiilor de forță sînt cu mult mai eficace decît acelea în care exercițiile de forță sînt planificate la început. Plecînd de la această premiză cunoscută, a fost elaborat planul-grafic de succesiune a exercițiilor clasice și ajutătoare pe timp de o lună, unde s-a ținut cont de faptul că atletul respectiv este deficitar la exercițiul aruncatul de la piept.

Aruncatul clasic se compune din două exerciții relativ independente: pusul halterei la piept și aruncatul ei de la piept. Din cauza complexității acestui exercițiu este bine ca el să fie exersat în mod separat pentru fiecare din cele două mișcări, mai ales atunci cînd sînt ratări în aruncatul halterei de la piept. La un antrenament se planifică deobicei pînă la 7 exerciții diferite cu haltera. Numărul de exerciții cuprinse într-un antrenament depinde de volumul de reprize planificat. Un mare număr de exerciții diverse (peste 7) îngreuiază perfecționarea și automatizarea legăturilor nervoase ale reflexelor condiționate. Aceasta în primul rînd, datorită unui mic număr de repetări ale exercițiului dat (reprize insuficiente), iar în al doilea rînd datorită inerției existente în procesele fiziologice care au loc în celulele nervoase.

Pentru fiecare exercițiu nou este necesară o anumită perioadă de pregătire, deoarece formarea legăturilor nervoase temporare între celulele emisferelor cerebrale mai continuă încă un timp oarecare după terminarea exercițiului anterior și de aceea este necesară o pauză.

Dacă exercițiile vor fi mai puține de 4, antrenamentul va fi plictisitor, monoton, cu un mare număr de repetări ale aceluiași act dinamic asupra aceluiași grupe de mușchi și asupra aceluiași celule nervoase. Aceasta va duce la o obosire prematură.

Planificînd succesiunea exercițiilor clasice și ajutătoare în cadrul antrenamentului, antrenorul și sportivul trebuie să fie atenți și asupra faptului ca, în limita posibilităților, exercițiile următoare să necesite un efort mărit din partea acelor grupe musculare care au fost mai puțin solicitate în timpul exercițiilor precedente.

În perioada pregătitoare, în fiecare lecție de antrenament este necesară perfecționarea vitezei și a mobilității și menținerea la un nivel mulțumitor a rezistenței.

Pe baza planului-grafic general, antrenorul și sportivul elaborează cîte o fișă pentru fiecare sedință de antrenament. În această fișă se indică: ordinea executării exercițiilor, numărul de repetări și greutatea cu care trebuie să se antreneze halterofilul.

FISA DE ANTRENAMENT
a maestrului sportului Vasiliev pentru data de 12 iulie 1961

C o n t i n u t u l		Observații
smuls	2 $\frac{50}{3}$ $\frac{70}{2}$ $\frac{80}{1}$ $\frac{85}{1}$ $\frac{90}{1}$ 4 $\frac{80}{2}$	Greutate proprie înainte de antrenament 60,7
aruncat de la piept	2 $\frac{60.3}{0}$ $\frac{80.2}{0}$ $\frac{100.2}{0}$	
cu fandare	$\frac{110.1}{0}$ $\frac{115.1}{0}$ $\frac{120.1}{0}$ 2 $\frac{105.2}{0}$	
pus la piept în semigenuflexiune	$\frac{80}{3}$ 5 $\frac{100}{2}$	Starea generală bună
împins de pe suport	$\frac{60}{3}$ $\frac{80}{2}$ $\frac{85}{2}$ 3 $\frac{80}{2}$	Greutate după antrenament 59,5.
trageri smuls	5 $\frac{105}{3}$	Foarte obosit
genuflexiuni cu bara pe piept	4 $\frac{120}{3}$	

Observații: 1. Rezultatul maxim al sportivului în perioada dată este următorul: împins 97,5 kg, smuls 95 kg; aruncat 135 kg.

2. Coeficientul din fața fracției în cazul de față înseamnă numărul de reprize. Primele cifre de la numărător reprezintă greutatea halterei, iar a doua cifră reprezintă numărul repetărilor într-o repriză, în timpul ridicării barei de la piept (smuls sau aruncat). La numitor se indică numărul de repetări într-o repriză la celelalte exerciții, iar „0” indică luarea barei de pe suport în timpul executării exercițiului respectiv.

Cea mai grea problemă în această perioadă a planificării o constituie alegerea rațională a greutăților cu care se vor executa exercițiile respective. Aceste greutăți vor trebui să corespundă posibilităților sportivului în această perioadă a antrenamentelor și să contribuie la îndeplinirea obiectivelor planificate.

Pentru perfecționarea exercițiilor clasice, greutățile se aleg în așa fel încât, în timpul executării lor, să nu se denatureze forma și structura mișcării. Experiența ne arată că pentru aceasta cel mai indicat este ca greutatea barei să fie cu 15—25 kg sub maximumul sportivului. Aceasta reprezintă aproximativ 85% din maximum. Pentru sportivii de categorii grele, greutatea de bază în antrenament va fi oarecum mai mică. În total cu această greutate se vor face 4—5 reprize cu câte 2 repetări în fiecare repriză; prima mișcare se va executa luând haltera de pe podium, iar a doua din atârnat (bara fiind deasupra articulației genunchilor). În cadrul antrenamentelor trebuie planificate 3—4 reprize la greutăți mari, cu 10—15 kg sub maximum, făcându-se numai câte o singură ridicare într-o repriză. În acest caz la bară se adaugă câte 5—2,5 kg.

Smulsul cu semigenuflexiune trebuie să se facă, de regulă, la greutăți constante cu 5—10 kg sub maximumul halterofilului în exercițiul respectiv. Tragerile pentru smuls și aruncat se execută cu o halteră mai grea cu 5—10 kg față de rezultatul maxim al exercițiului clasic pentru care se face tragerea. Pentru genuflexiunile cu bara de halteră pe umeri greutatea halterei va fi cu 5—10 kg sub nivelul celui mai bun rezultat la aruncat. Exercițiul ajutător „aruncatul de la piept fără fandare” nu se întrebuițează cu scopul de a dezvolta forța. El ne servește pentru perfecționarea relațiilor de coordonare și temporare ale lucrului pi-

cioarelor și brațelor în timpul aruncatului și a fandării sub bară. Din această cauză, pentru executarea exercițiului, nu se pune greutatea mare pe bară cu scopul ca sportivul să-l poată executa în mod corect. Exercițiile ajutătoare se repetă de obicei de 2—3 ori într-o repriză.

În perioada pregătitoare antrenamentul se desfășoară aproximativ astfel: halterofilul aleargă puțin, apoi execută diferite sărituri, separate sau în serie, după care urmează 5—7 sprinturi de 10—20 metri, execută exerciții de gimnastică pentru dezvoltarea mobilității, vitezei, întărirea mușchilor abdominali, folosește exerciții imitative ale mișcărilor clasice. Această parte introductivă durează până la 30 minute. După aceea urmează o scurtă încălzire specială cu bara de haltere. Exercițiile cu bara se execută aproximativ în aceeași ordine cu cea indicată în fișa de antrenament dată mai sus. După exercițiile cu bara, la sfârșitul antrenamentului este indicat să se facă o alergare ușoară, în ritm liniștit până la 300—400 m. Antrenamentul se termină cu exerciții de relaxare. După antrenament este necesar un duș cald care are o acțiune liniștitoare asupra sistemului nervos.

Pentru o refacere rapidă a capacității de lucru este indicat să se facă de 2—3 ori pe săptămână masaj la 3—4 ore după terminarea antrenamentului. Masajul este deosebit de important în perioada de concurs. Într-o oarecare măsură masajul se poate înlocui prin automasaj sau prin baie de aburi. Baia de aburi se recomandă să se facă o dată pe săptămână.

Al patrulea antrenament din ciclul săptămânal al acestei perioade are un caracter auxiliar. După cum se vede din planul grafic, în acest antrenament se includ numai exerciții ajutătoare cu haltera pentru dezvoltarea forței pe grupe musculare separate și exerciții pentru o dezvoltare fizică multilaterală: alergare ușoară, sprinturi, diferite sărituri, jocuri sportive, exerciții specifice sprinterilor, alergări de 400—500 m în ritm liniștit cu pauze pentru odihnă.

În perioada pregătitoare nu se fac încercări cu greutate maxime cu toate că halterofilul se antrenează cu greutăți mari. La sfârșitul perioadei este indicat să se facă o verificare.

Perioada de concurs va trebui să rezolve alte probleme și în legătură cu aceasta se întrebuițează alte mijloace și metode.

Planul-grafic, dat ca exemplu în continuare, pentru perioada de concurs nu poate reflecta în totalitate acele schimbări în munca de antrenament care au loc în această perioadă.

Planul-grafic pentru concurs al ședințelor de antrenament ale maestrului sportului Vasilev în timpul pregătirii pentru concurs (perioada de concurs de la 1 august până la 3 septembrie 1961) este prezentat pe pag. 59.

Problemele :

1. Concentrarea și îndreptarea atenției asupra executării exercițiilor clasice.
2. Cizelarea tehnicii la greutate maxime.
3. Menținerea vitezei și a mobilității la nivelul precedent.
4. Pregătire pentru concurs.

În această perioadă halterofilul trebuie să se pregătească în mod definitiv pentru concurs în așa fel, încât capacitatea maximă de efort să fie atinsă în ziua de concurs. Pe baza calităților fizice dezvoltate în perioada pregătitoare se va tinde către creșterea rezultatelor în exercițiile clasice. Se va lucra mult pentru concentrarea atenției în timpul executării împinsului, smulsului și aruncatului. Se va acorda și mai multă atenție detaliilor separate ale triatlonului olimpic la greutăți mari.

Lecția de antrenament decurge aproximativ la fel ca și în perioada pregătitoare. Pe măsura apropierii concursului, din antrenament se exclud în tot mai mare măsură săriturile, rămânând numai săriturile, exercițiile de menținerea mobilității la nivelul atins și exercițiile de încălzire a organismului. La sfârșitul antrenamentelor se exclud alergările lungi iar halterofilul execută numai exerciții de relaxare. Antrenamentul capătă un caracter strict specific. Toată atenția este îndreptată asupra exercițiilor cu bara. Se schimbă oarecum complexul exercițiilor ajutătoare. Volumul antrenamentelor scade treptat pe seama reducerii numărului de reprize la exercițiile ajutătoare și a numărului repetărilor într-o repriză. În același timp intensitatea antrenamentelor crește pe seama executării exercițiilor clasice cu

PLANUL GRAFIC AL PERIOADEI DE CONCURS (1 august — 3 septembrie 1961)

Exerciții		Zilele de antrenament																			Total	
		2	4	5	7	9	11	12	14	16	18	19	21	23	25	26	28	30	1	3		
Clasice	Împins	2/7				1/6	1/6			1/6	1/6			1/6			1/6	1/7	1/5		55	
	Smuls cu fandare		1/9		1/9	2/9			1/10	2/8			1/10	2/6	1/10			2/7			74	
	Pus la piept cu fandare	1/8	2/9			3/9	2/9			3/9	2/10			3/10			2/10				84	
	De la piept cu fandare		2/9		2/9	3/9			2/8	3/9			2/8	3/10	2/10		2/10				82	
Ajutoare	Smuls în semigenuflexiune	3/4		1/5				1/5			4/4			4/4		1/5		4/5	2/5		37	
	Smuls direct		3/4		1/4		4/4		3/4			1/4			3/4		3/5				29	
	Aruncat de la piept fără fand.	4/5		2/5		3/5	2/5			3/5	2/5					2/5		3/5	3/4		44	
	Pus la piept în semigenuflexiune			3/5		4/4		3/5	5/4			3/5			3/4				4/4		31	
	Genuflexiuni în foarfecă	5/3				5/3		4/3		4/3		4/3									15	
	Împins de pe suportți		4/5		4/5		5/4		4/5	5/4	5/4	3/5	4/6	5/4	4/5	4/4	4/4				55	
	Trageri smuls	6/5		4/5		6/5		5/5			6/5		5/5			5/3					33	
	Trageri aruncat		5/5		5/5		6/5			6/5		5/5		6/5	5/4		5/3				37	
	Genuflexiuni cu bara pe piept	7/4		5/3	6/4				6/4				6/3			6/3					21	
	Genuflexiuni cu bara pe umeri		6/4			7/4	7/4			7/3	7/4				7/4	6/3					26	
	Aplecări cu bara		În fiecare zi cu greutate mici																			
	Total reprize	36	36	23	36	40	37	23	36	38	38	22	37	39	36	24	28	24	18		570	
	Exerciții ptr. menținerea vitezei	×	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—			
	Exerciții ptr. menținerea mobilității	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		

greutăți mari. Mai rar se includ într-un antrenament toate cele 3 exerciții clasice în ordine de concurs.

FIȘA DE ANTRENAMENT
a maestrului sportului Vasiliev pe data de 18 august 1961

Conținutul	Observații
Impins 2 $\frac{60}{3}$ $\frac{80}{1}$ $\frac{90}{1}$ $\frac{95}{1}$ $\frac{100}{1}$	
Pus la piept 2 $\frac{60}{3}$ $\frac{90}{2}$ $\frac{115}{1}$ $\frac{120}{1}$ $\frac{125}{1}$ 4 $\frac{115}{1}$	Greutatea înainte de antrenament 59 kg
Aruncat fără fandare $\frac{60}{3}$ $\frac{70}{3}$ $\frac{80}{2}$ 2 $\frac{85}{2}$	Starea generală bună
Smuls în semigenuflexiune $\frac{60}{3}$ 3 $\frac{75}{2}$	
Impins de pe suport $\frac{80}{2}$ 3 $\frac{85}{2}$	Greutatea de după antrenament 58 kg.
Tragere smuls 5 $\frac{105}{3}$	
Genuflexiune cu bara pe umeri $\frac{125}{3}$ $\frac{130}{3}$ 2 $\frac{125}{3}$	Obosit, însă există dorința de antrenament.

Pentru participarea cu succes în concursuri a sportivului este necesar ca la antrenamente să creăm condiții apropiate de cele de concurs. Acest lucru se referă, în primul rând, la regimul activității musculare a halterofilului. În antrenamente trebuie repetat de cât mai multe ori regimul de lucru muscular caracteristic concursurilor. În acest scop mișcările clasice se execută câte o dată atât cu greutatea mare cât și cu greutatea de bază ale antrenamentului. Pentru mărirea posibilității de încordare a atenției și a concentrării în executarea exercițiilor, se pot face salturi mari, de la primele reprize la următoarele, de câte 20—30 kg, mai ales la sportivi de categorii mari de greutate.

În scopul unei mai mari apropieri a condițiilor de antrenament de cele de concurs se pot adăuga la bară greutatea în aceeași ordine ca și în cadrul concursului.

În acest caz, după încălzire, se pune la bară greutatea cu care sportivul își propune să înceapă concursul, sau cu 5—10 kg mai puțin. După executarea mișcării se mai adaugă 5—7,5 kg. Ultima creștere de greutate va fi de 2,5—5 kg ca și la concurs.

Se recomandă ca în această perioadă verificările să se facă la fiecare 10 zile. Ultima verificare la aruncat se poate face cu 10 zile înainte de concurs, iar la împins și smuls cu 6—8 zile înainte. În acest scop se includ în antrenamentul respectiv toate cele trei mișcări clasice sau numai una din ele. În cadrul antrenamentelor trebuie evitate exercițiile executate defectuos ale mișcării cu haltera. Fiecare exercițiu efectuat defectuos are o influență negativă asupra psihologiei sportivului. Starea emotivă contribuie în acest caz la faptul că halterofilul își pierde încrederea în posibilitățile sale. Astfel se formează așa-zisele reflexe condiționate negative din cauză că reflexul condiționat pozitiv nu este întărit, lipsind satisfacția îndeplinirii cu succes a exercițiului respectiv. Desele ratări în antrenamente duc la aceea că actul dinamic dat se dezvoltă mai puțin față de celelalte.

Intrînd la bară pentru executarea acestui exercițiu, halterofilului îi lipsește excitarea optimă necesară și nu simte încredere în forțele sale. De aceea se reco-

mandă intrarea la greutatea maxime numai atunci când există o totală încredere în executarea cu succes a exercițiului și în faptul că haltera va fi ridicată.

La ultimele trei antrenamente înainte de concurs este necesar de a reduce efortul, în special prin micșorarea numărului de reprize și eliminarea unor exerciții ajutătoare (genuflexiuni, trageri). Penultimul antrenament nu trebuie să fie mare ca volum (număr redus de reprize), scăzând totodată și intensitatea (se reduce greutatea barei). Cu două zile înainte de concurs trebuie să se facă o încălzire ușoară cu bara, cu scopul de a acționa asupra tuturor grupelor musculare. Acei halterofili care acordă, în perioada de concurs, destulă atenție exercițiilor clasice, la ultimele trei antrenamente, includ asemenea exerciții cu bara care nu necesită o mare cheltuială a energiei nervoase. De exemplu: pus la piept în genuflexiune, smuls în semigenuflexiune, aruncat fără fandare, împins din forță etc.

Pentru acumularea energiei nervoase în perioada de concurs halterofilul trebuie să stabilească un sever regim al vieții. Sportivul trebuie să doarmă nu mai puțin de 9 ore. Se va exclude total întrebuințarea băuturilor alcoolice și fumatul. Toate acestea sînt incompatibile cu o serioasă activitate sportivă. Pentru refacerea capacității de muncă și întărirea sănătății este foarte folositor să se facă înainte de culcare plimbări pe jos. În zilele de odihnă, sărbătorile, este de dorit să se petreacă în afara orașului pe cît este posibil în pădure. Acești factori contribuie la acumularea energiei nervoase. Halterofilului nu i se recomandă să stea mult timp la soare, însă nici să se sustragă total acțiunii razelor solare. În perioada pregătitoare, mai ales la începutul ei, este chiar indicat să se facă puțină plajă. În perioada de concurs, pe măsura apropierii concursului, expunerile la soare trebuie să fie evitate.

În perioada pregătirii pentru concurs un rol important în stabilirea curbei de efort, îl are medicul. Controlul medical regulat în această perioadă, ajută la depistarea greșelilor ivite în planificarea antrenamentelor din punct de vedere al volumelor și al intensității efortului. Ghidindu-se după starea generală a halterofilului, antrenorul în colaborare cu medicul elaborează fișa de antrenament.

O mare atenție în timpul pregătirii pentru concurs se acordă regimului alimentar. Alimentația nu numai că asigură necesitățile energetice și plastice ale organismului, dar și permite mărirea substanțială a capacității de muncă, a capacității de rezistență la oboseală, accelerează procesul de refacere a organismului după antrenament.

Este necesară stabilirea unui asemenea regim alimentar, care să permită menținerea corpului în limitele greutății necesare, fără a scădea capacitatea de muncă.

Dezvoltarea forței necesită o alimentație bogată în albumine. Pentru fiecare kg de greutate proprie sportivul trebuie să consume în decurs de 24 ore: 2,4—2,5 gr. albumine, 2—2,5 gr grăsimi, 10—11 gr hidrocarburi. Aceasta va asigura consumarea a 70—75 calorii pentru 1 kg greutate proprie. În raport cu greutatea proprie halterofilul trebuie să consume numărul necesar de calorii. O mare importanță în alimentația halterofilului o au vitaminele care reglează metabolismul în organism. În condițiile unor eforturi mărite, crește necesitatea de întrebuințare a vitaminelor. În perioada pregătirii pentru concurs halterofilul va consuma în decurs de 24 ore următoarele vitamine: A — 2 mg, B¹ — 5 mg, PP — 20 mg, B⁶ — 3 mg, C — 250 mg, E — 6 mg.

Toate procesele care au loc în sistemul muscular și în cel nervos în timpul executării exercițiilor sportive sînt legate de pierderile fosfaților din organism. În timpul antrenamentelor intense corpul pierde mult fosfor și necesitățile sale în această privință sînt 2—3 gr fosfor în 24 ore.

Alimentația halterofilului, în afara faptului că trebuie să acopere cheltuielile de energie care au loc în timpul antrenamentelor, trebuie să asigure și necesitatea în vitamine, fosfor, fier și săruri. Numai printr-o îmbinare rațională a regimului de viață, a antrenamentelor, a alimentației și a odihnei se pot obține marile rezultate sportive. Nesocotind vreunul din acești factori, creșterea rezultatelor va stagna.

Recunoaștem că nu am răspuns integral la această problemă. Un singur articol nu poate indica în totalitate direcția și conținutul muncii halterofilului și antrenorului în perioada de pregătire pentru concurs.

Analiza serviciului în campionatul feminin de volei — categoria A, 1960—1961

Prof. N. TĂRCHILĂ, M. TEODORESCU și A. KLEICI

Voleiul este unul din sporturile care se pretează la o serie de înregistrări ce pot să furnizeze amănunte prețioase și foarte necesare unei analize a jocului echipelor în anumite competiții.

Prezenta lucrare are scopul de a reda o imagine clară a eficacității și ineficacității serviciului atât pentru fiecare echipă în parte cât și pentru toate echipele participante în ultimul campionat feminin.

Problema serviciilor bune sau greșite și în special cea a punctelor efectuate direct din serviciu constituie în momentul de față un capitol deosebit de important.

Ca și în alte jocuri sportive, echilibrul dintre atac și apărare prezintă în jocul actual de volei foarte multe fluctuații. Aceste fluctuații se datoresc în mare măsură și serviciilor greșite precum și punctelor efectuate direct din servicii.

Trebuie să precizăm însă, că preluarea greșită a serviciului constituie principala cauză a efectuării punctelor direct din servicii, care, adunate cu serviciile greșite, contribuie din plin la dezechilibrul dintre atac și apărare în voleiul actual.

METODA DE LUCRU

Toate datele prezentei lucrări au fost extrase după foile de arbitraj. S-au înregistrat pentru fiecare echipă în parte atât serviciile bune cât și cele greșite, precum și punctele efectuate direct din serviciu. De asemenea s-a mai extras set-averajul și punct-averajul jocului, precum și durata întâlnirilor. Aceste date au fost centralizate pentru fiecare echipă în parte pe fișe individuale iar apoi s-au întocmit două tabele — unul pentru tur și altul pentru retur — din care a reieșit raportul general existent între toate echipele participante în acest campionat.

Astfel, echipa Dinamo București a totalizat în turul campionatului 918 servicii dintre care 641 servicii bune, 114 servicii greșite și 163 de puncte efectuate direct din serviciu. Aceste date trebuie raportate la totalul de 523 de puncte realizate în 33 de seturi care au durat 10 h și 28 min.

În retur, echipa Dinamo a totalizat 1037 de servicii dintre care 816 servicii bune, 106 servicii greșite și 115 puncte efectuate direct din serviciu, raportate de asemenea, la 560 de puncte realizate tot în 33 de seturi care au durat 12 h și 33 min.

În actualul campionat din totalul de 1955 de servicii, echipa Dinamo a avut 1457 servicii bune, 220 de servicii greșite și a realizat 278 de puncte direct din servicii, raportate la cifra de 1083 care constituie punct-averajul general realizat în 66 de seturi. Durata partidelor a fost în total 23 h și 1 min.

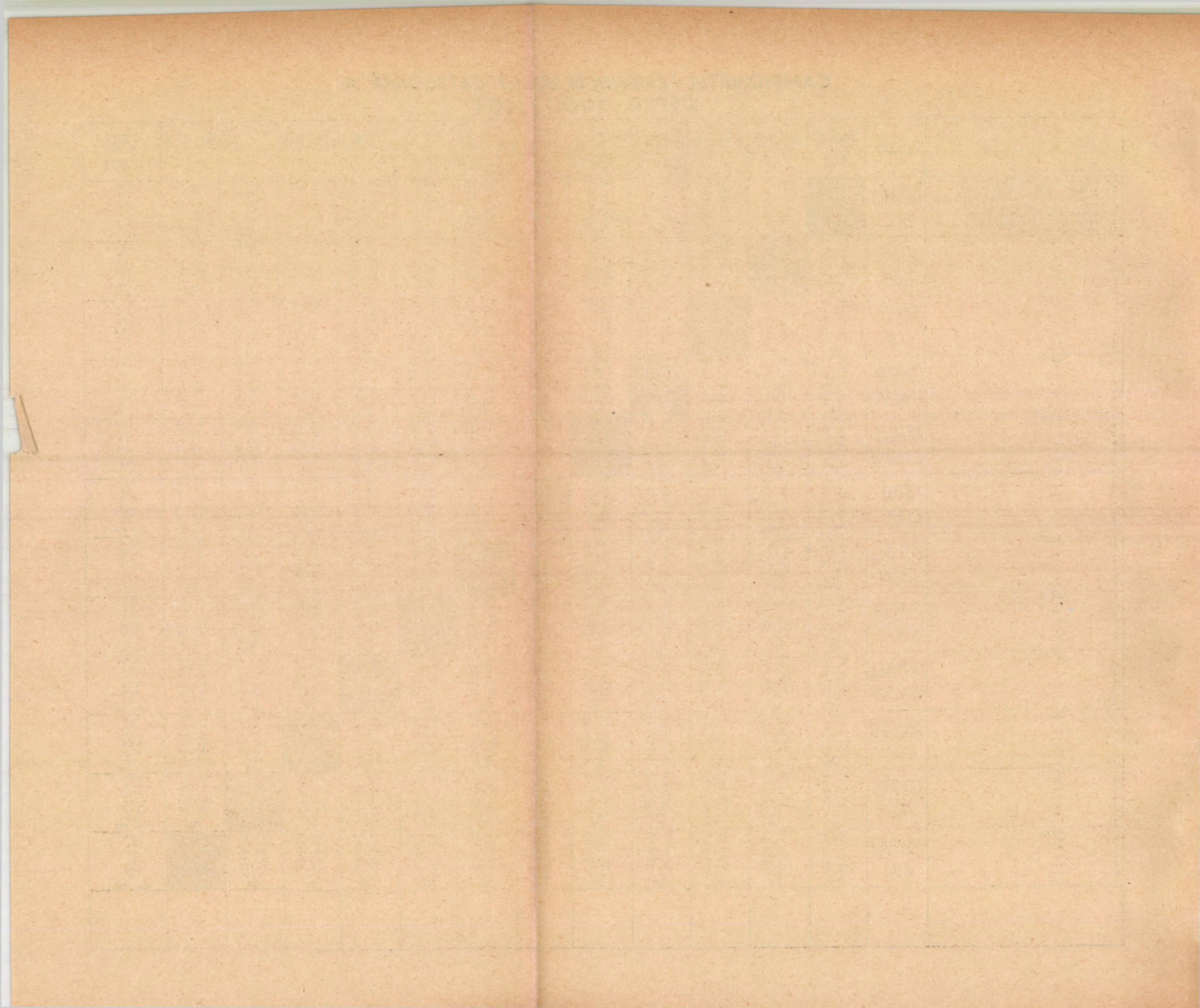
Prin urmare, echipa Dinamo a avut un procentaj bun în ceea ce privește executarea serviciilor bune, mai puțin bun la serviciile greșite și destul de bun în privința punctelor efectuate direct din serviciu. De asemenea, trebuie să subliniem faptul că în toate partidele din acest campionat adversarii echipei Dinamo au realizat 157 de puncte din serviciu ceea ce confirmă că și echipa campioană este oarecum deficitară la preluarea serviciului. Cu toate acestea ea s-a prezentat mult mai bine față de celelalte echipe. Urmărirea grafică a eficacității serviciului pentru fiecare echipă în parte este utilă, deoarece se poate ajunge la depistarea unor greșeli în pregătirea echipei.

TUR 1960-1961

	ECHIPA	DINAMO BUC.	RAPID BUC.	ȘTIINȚA CLUJ	COMBINATUL POLIGRAF BUC.	METALUL 23 AUGUST	FARUL C-ȚA	CSM CLUJ	CSM SIBIU	OLIMPIA BRAȘOV	PROGRESUL BUC.	ȚESĂTURA IAȘI	SĂNĂTATEA BUC.	TOTAL ECHIPĂ
1	SERVICI BUN AMBELE ECHIDE		81-74	82-48	54-54	47-39	53-49	81-77	50-34	45-39	49-28	57-39	42-26	641
2	SERVICI GREȘIT AMBELE ECHIDE		12-11	7-7	9-3	14-10	14-6	20-10	7-10	11-4	7-6	10-11	3-2	114
3	PUNCTE EFECTUATE DIN SERVICI AMBELE ECHIDE		14-7	9-8	17-12	16-5	16-5	18-9	17-2	18-2	12-7	13-10	13-2	163
4	TOTAL SERVICII JOU AMBELE ECHIDE		107-92	98-63	80-69	77-54	83-60	119-96	74-46	74-46	68-41	80-60	58-30	918
5	PUNCTAVERAJ JOU AMBELE ECHIDE		57-40	43-30	43-32	45-20	45-21	59-39	45-10	45-14	45-27	47-26	45-10	523
6	SETAVERAJ JOU AMBELE ECHIDE		3-1	3-0	3-0	3-0	3-0	3-0	3-0	3-0	3-0	3-0	3-0	33
7	DURATA JOCULUI		77	60	60	50	55	75	45	50	45	55	45	108.88'
1	IDEM		74-81	79-62	90-70	83-87	93-81	93-73	68-57	47-35	62-48	48-21	48-11	785
2	---		11-12	10-14	12-13	13-15	2-3	6-5	11-6	8-8	5-7	6-7	11-4	95
3	---		7-14	15-15	15-11	21-11	3-4	12-11	11-10	17-8	16-13	13-7	11-3	141
4	---		92-107	104-91	117-103	117-113	98-88	111-89	90-73	72-51	83-68	67-35	70-48	1021
5	---		40-57	59-45	55-39	61-56	45-35	57-33	49-31	45-22	45-27	45-12	45-20	577
6	---		1-3	3-1	3-1	3-2	3-0	3-1	3-0	3-0	3-0	3-0	3-0	31
7	---		77	95	100	100	82	85	75	45	60	44	60	134.91'
1	IDEM		48-82	62-79	86-95	78-89	75-62	104-81	81-68	49-46	75-60	51-52	68-58	777
2	---		7-7	14-10	10-9	17-11	7-12	11-20	11-14	17-7	15-18	13-4	11-7	133
3	---		8-9	15-15	27-23	7-14	19-13	7-7	11-6	17-7	15-11	16-8	16-10	158
4	---		63-98	91-104	123-127	102-114	101-87	122-108	103-88	63-60	105-89	80-64	95-75	1069
5	---		30-45	45-59	63-45	45-56	56-40	57-42	45-31	45-21	55-36	45-29	58-37	555
6	---		0-3	1-3	2-3	3-1	3-1	3-1	3-1	3-0	3-1	3-0	3-0	25
7	---		60	95	100	80	90	72	95	50	90	60	77	144.48'
1	IDEM		54-54	79-90	95-86	58-59	69-49	130-111	42-37	61-67	79-59	83-68	53-42	803
2	---		3-9	13-12	9-10	6-11	6-19	9-6	5-6	8-4	4-8	9-7	7-6	79
3	---		12-17	11-15	23-27	14-16	17-13	8-16	23-14	26-20	8-7	11-11	19-11	172
4	---		69-80	103-117	127-123	78-86	92-81	147-133	70-57	95-91	91-74	103-86	79-59	1054
5	---		32-45	34-55	65-63	38-47	53-40	74-59	45-30	54-49	45-27	55-38	45-23	545
6	---		0-3	1-3	3-2	0-3	3-1	3-2	3-0	3-1	3-0	3-1	3-0	25
7	---		60	90	100	70	75	75	60	77	70	70	52	136.31'
1	IDEM		59-47	87-83	89-78	59-56	78-85	87-95	53-55	54-44	90-81	82-59	47-39	805
2	---		10-14	15-15	11-17	11-6	9-9	8-18	8-8	8-3	10-10	6-7	6-8	97
3	---		5-16	11-14	16-14	11-11	11-11	6-6	9-16	10-2	13-10	0-2	23-9	118
4	---		56-77	113-117	114-107	86-78	98-105	102-112	10-129	72-66	113-101	82-62	76-56	1020
5	---		20-45	56-61	56-45	47-38	47-57	45-54	69-60	45-18	59-47	45-23	45-24	534
6	---		0-3	2-3	3-1	3-0	1-3	1-3	3-2	3-0	3-1	3-0	3-0	25
7	---		50	100	80	70	90	90	116	47	85	60	55	144.5'
1	IDEM		49-53	81-93	62-75	49-69	85-78	95-79	97-98	77-67	72-59	57-35	56-54	780
2	---		6-14	3-2	12-7	19-6	9-9	5-11	18-17	11-5	9-12	5-6	4-3	101
3	---		5-16	4-3	13-19	13-17	11-11	15-16	8-7	0-0	14-17	11-1	17-8	111
4	---		60-83	88-98	87-101	81-92	105-98	115-106	123-122	88-72	95-88	73-42	77-65	992
5	---		21-45	35-45	40-36	40-53	57-47	59-49	61-61	48-28	53-46	45-12	45-28	582
6	---		0-3	0-3	1-3	1-3	3-1	3-1	3-1	3-0	3-0	3-0	3-0	25
7	---		60	90	100	70	90	100	99	78	80	50	64	144.55'
1	IDEM		77-81	75-93	81-104	111-130	95-87	79-95	78-84	88-93	56-41	74-55	96-89	908
2	---		10-20	5-6	20-11	6-9	11-9	11-5	7-8	22-11	7-9	5-5	18-13	122
3	---		9-18	11-12	7-7	16-8	6-6	16-15	5-5	18-18	14-19	2-4	10-10	114
4	---		90-119	89-111	108-122	133-147	112-102	106-115	90-97	128-122	77-69	83-64	124-112	1144
5	---		39-59	33-57	40-56	59-74	54-45	49-59	44-51	67-60	45-35	65-29	63-52	538
6	---		1-3	1-3	1-3	2-3	3-1	1-3	0-3	3-2	3-0	3-0	3-2	21
7	---		75	85	72	75	90	100	64	105	69	55	100	144.9'
1	IDEM		34-50	57-68	68-81	37-42	95-93	98-97	84-78	107-108	70-65	52-29	60-44	762
2	---		10-7	6-11	14-11	6-5	18-8	17-18	8-7	28-16	14-11	9-13	11-6	141
3	---		2-17	10-11	6-11	14-23	16-9	7-8	5-5	17-21	9-0	8-5	7-11	101
4	---		46-74	73-90	88-103	57-70	129-110	122-123	97-90	152-145	93-76	69-47	78-61	1004
5	---		10-45	31-49	42-57	30-45	60-69	61-61	51-44	70-65	45-27	45-16	45-27	490
6	---		0-3	0-3	1-3	0-3	2-3	3-1	3-0	3-2	3-0	3-0	3-0	21
7	---		45	75	95	60	116	99	64	121	70	45	60	144.16'
1	IDEM		59-45	35-47	46-49	67-61	41-54	67-77	93-88	108-107	97-105	83-68	85-83	761
2	---		4-11	8-8	7-17	4-8	3-8	5-11	11-22	16-28	13-21	6-11	9-8	86
3	---		2-18	8-17	7-17	20-26	2-10	0-0	18-18	21-17	23-20	16-10	17-13	134
4	---		45-74	51-72	60-83	91-95	46-72	72-88	122-128	153-146	105-89	111-104	111-104	981
5	---		16-45	22-45	21-45	49-54	18-45	28-46	00-67	65-70	58-69	57-38	64-58	456
6	---		0-3	0-3	0-3	1-3	0-3	0-3	2-3	2-3	3-1	3-1	3-2	13
7	---		50	45	50	77	47	78	105	121	140	85	105	154.9'
1	IDEM		28-49	48-62	60-75	59-79	81-90	59-72	41-56	65-70	109-97	76-66	89-94	711
2	---		6-7	7-5	18-15	8-4	10-40	12-9	11-14	11-14	21-13	6-7	15-9	123
3	---		41-68	13-16	7-8	8-4	10-13	19-14	0-9	20-23	19-3	13-15	13-15	130
4	---		17-45	27-45	36-53	27-45	47-59	46-53	35-45	27-45	69-58	59-32	59-60	449
5	---		0-3	0-3	1-3	0-3	1-3	1-3	0-3	3-2	3-2	3-1	2-3	11
7	---		45	60	90	70	85	80	69	70	140	81	100	154
1	IDEM		39-57	21-48	52-51	68-83	59-82	35-57	55-74	29-52	68-83	66-76	74-91	562
2	---		11-10	7-6	4-13	7-9	1-0	6-5	5-5	13-9	11-6	7-6	7-10	79
3	---		10-13	7-13	8-16	11-11	2-0	1-11	4-2	5-8	10-16	3-19	12-10	73
4	---		60-80	35-67	64-80	86-103	62-82	42-73	64-83	47-69	89-105	76-101	89-111	714
5	---		26-47	12-45	29-45	38-55	23-45	12-45	29-45	16-45	38-57	34-56	34-56	289
6	---		0-3	0-3	0-3	1-3	0-3	0-3	0-3	1-3	1-3	1-3	1-3	4
7	---		55	44	60	70	60	50	55	45	81	90	90	114.58'
1	IDEM		26-42	41-48	58-68	48-53	39-47	54-56	89-96	44-60	83-85	94-89	91-70	661
2	---		2-3	4-11	7-11	6-7	8-6	3-4	13-18	6-11	8-9	9-15	10-7	76
3	---		2-13	3-11	10-16	11-19	9-23	8-17	10-10	11-7	13-17	15-13	10-12	102
4	---		30-58	48-70	75-95	59-79	56-76	65-77	112-124	61-78	104-111	111-89	111-89	839
5	---		10-45	20-45	37-58	23-45	24-45	28-45	62-63	27-45	58-64	60-59	56-34	395
6	---		0-3	0-3	1-3	0-3	0-3	0-3	2-3	0-3	2-3	3-1	3-1	11
7	---		45	60	77	52	55	64	100	60	105	100	90	124.50'
TOTAL	---													
---	---													
---	---													
---	---													
---	---													

CAMPIONATUL FEMENIN DE VOLEI CATEGORIA A RETUR 1960-1961

	ECHIPA	DINAMO BUC	RAPID BUC	ȘTIINȚA CLUJ	COMBINATUL POLIGRAF BUC	METALUL 23 AUGUST	FARUL C-ȚA	C S M CLUJ	C S M SIBIU	OLIMPIA BRAȘOV	PROGRESUL BUC	ȚESĂTURA IAȘI	SĂNĂTATEA BUC	TOTAL ECHIPĂ
1 - SERVICI BUN AMBELE ECHIBE	DINAMO BUC		69-67	100-89	64-53	72-62	82-72	73-60	53-42	78-71	73-52	50-39	102-88	816
2 - SERVICI GREȘIT AMBELE ECHIBE			6-3	15-16	10-8	9-6	14-9	9-9	10-11	12-4	3-4	11-6	7-11	106
3 - PUNCTE EFECTUATE DIN SERVICI AMBELE ECHIBE			11-8	15-18	12-4	5-6	13-12	8-5	13-15	6-4	5-8	12-1	15-9	115
4 - TOTAL SERVICII JOC AMBELE ECHIBE			86-78	130-123	86-65	86-74	109-93	90-74	76-66	96-79	81-64	73-46	124-108	1037
5 - PUNCTAVERAJ JOC AMBELE ECHIBE			46-36	63-57	45-23	45-32	59-43	46-29	45-30	45-26	46-27	45-17	73-56	560
6 - SETAVERAJ JOC AMBELE ECHIBE			3-0	3-2	3-0	3-0	3-1	3-0	3-0	3-0	3-0	3-0	3-2	33
7 - DURATA JOCULUI			70'	110'	55'	57'	85'	65'	55'	62'	60'	39'	705'	124 33'
1 - IDEM	RAPID BUC	67-69		69-73	95-89	70-57	53-34	55-64	48-47	72-56	116-101	90-65	55-64	797
2 -		3-6		17-11	17-16	9-6	8-4	6-8	9-13	8-10	13-11	18-10	10-4	116
3 -		8-11		15-5	17-11	7-7	11-8	5-9	21-7	12-8	12-9	14-13	25-5	147
4 -		78-86		101-89	120-116	86-70	72-46	66-78	78-61	99-74	141-121	120-108	90-73	1060
5 -		36-46		51-38	67-52	45-28	45-18	31-45	45-25	57-35	75-56	67-55	51-34	570
6 -		0-3		3-1	3-2	3-0	3-0	0-3	3-0	3-1	3-2	3-2	3-1	27
7 -		70'		70'	110'	65'	45'	60'	52'	90'	125'	115'	60'	144 32'
1 - IDEM	ȘTIINȚA CLUJ	89-100	73-69		116-114	82-72	92-85	88-92	102-97	88-84	53-32	77-75	60-54	922
2 -		16-15	11-17		16-5	12-7	10-14	18-15	14-19	15-13	4-7	17-11	13-11	144
3 -		18-15	5-15		11-14	13-12	2-3	15-11	11-9	13-6	12-6	11-7	13-10	124
4 -		123-130	89-101		141-133	107-91	106-102	121-118	127-125	116-103	71-65	105-93	86-75	1190
5 -		57-65	38-51		66-58	58-40	48-54	53-57	55-51	65-67	45-18	45-30	45-30	586
6 -		2-3	1-3		3-2	3-1	1-3	2-3	3-1	3-2	3-0	3-1	3-0	26
7 -		110'	70'		120'	80'	100'	102'	99'	100'	52'	70'	60'	144 23'
1 - IDEM	COMBINATUL POLIGRAF BUC	53-64	89-95	114-116		88-85	103-101	124-115	89-70	117-111	60-48	93-70	64-56	994
2 -		8-10	16-17	5-14		6-9	6-6	17-19	13-18	13-10	3-6	4-8	5-8	98
3 -		4-12	11-17	14-11		19-7	11-22	11-13	13-20	10-11	12-15	12-14	12-5	137
4 -		65-86	116-129	133-141		113-101	120-129	152-147	123-110	140-132	77-69	109-92	81-69	1229
5 -		23-45	52-67	58-66		53-42	58-69	73-66	57-61	67-54	47-37	57-39	45-33	592
6 -		0-3	2-3	2-3		3-1	3-2	3-2	1-3	3-2	3-0	3-1	3-0	25
7 -		55'	110'	120'		82'	120'	82'	100'	125'	60'	75'	60'	174 22'
1 - IDEM	METALUL 23 AUGUST	62-72	57-70	72-82	85-88		70-77	83-74	95-91	73-63	94-67	56-40	64-58	809
2 -		6-9	6-9	7-12	9-6		11-7	13-9	12-17	7-7	10-11	7-7	13-6	161
3 -		6-5	7-7	12-13	7-10		9-8	10-2	10-11	8-8	6-10	13-5	7-3	95
4 -		74-86	70-86	91-107	101-113		90-92	106-85	117-119	88-78	110-88	74-52	84-67	1005
5 -		32-45	40-58	42-55			30-46	58-35	49-49	45-34	54-30	45-25	45-25	477
6 -		0-3	0-3	1-3	1-3		0-3	3-1	1-3	3-0	3-1	3-0	3-0	18
7 -		57'	65'	80'	82'		40'	60'	90'	75'	75'	48'	55'	124 7'
1 - IDEM	FARUL C-ȚA	72-82	34-53	85-92	101-103	77-70		115-114	106-95	94-90	57-47	68-65	92-94	921
2 -		9-14	4-8	14-10	6-6	7-11		11-16	13-25	13-19	7-3	8-13	7-6	99
3 -		12-13	8-11	3-2	22-11	8-9		12-16	13-22	8-5	8-5	11-8	11-8	127
4 -		93-109	46-72	102-104	129-120	92-90		136-130	140-133	120-131	72-55	87-86	110-108	1167
5 -		43-59	18-45	54-48	69-58	46-39		61-59	63-55	57-71	46-28	38-59	58-56	553
6 -		1-3	0-3	3-1	3-2	3-0		3-2	3-2	2-3	3-0	1-3	3-2	25
7 -		85'	45'	100'	120'	40'		110'	120'	120'	60'	82'	106'	164 27'
1 - IDEM	C S M CLUJ	60-73	64-55	92-88	115-124	74-83	114-115		89-99	107-99	86-69	36-45	52-22	889
2 -		9-9	8-6	15-18	10-17	9-13	16-11		18-11	18-10	17-10	6-4	5-7	140
3 -		5-8	6-5	11-15	13-11	2-10	6-10		19-6	16-12	7-6	8-14	6-4	98
4 -		74-90	78-66	118-121	147-152	85-106	130-136		125-116	141-121	110-85	50-63	63-33	1127
5 -		29-46	45-37	57-58	68-73	35-58	59-61		63-57	73-53	58-33	24-45	45-13	556
6 -		65'	60'	102'	82'	60'	110'		3-2	3-2	3-1	0-3	3-0	23
7 -		65'	60'	102'	82'	60'	110'		104'	120'	120'	45'	30'	154 1'
1 - IDEM	C S M SIBIU	42-53	41-48	97-102	70-89	91-95	95-106	99-89		105-122	100-89	86-112	86-89	913
2 -		11-10	13-9	18-14	18-13	17-12	23-13	11-18		14-14	18-23	17-9	11-15	172
3 -		13-13	7-21	9-11	20-21	11-10	15-21	6-18		17-13	23-22	19-16	12-15	152
4 -		66-76	61-78	125-127	110-123	119-117	133-140	116-125		136-149	141-134	122-137	109-119	1238
5 -		30-45	25-45	31-55	61-57	40-49	55-63	57-65		59-70	71-64	53-69	57-72	570
6 -		0-3	0-3	1-3	3-1	3-1	2-3	2-3		3-2	3-2	2-3	3-2	21
7 -		65'	52'	99'	100'	90'	120'	104'		120'	120'	105'	85'	174 30'
1 - IDEM	OLIMPIA BRAȘOV	77-78	56-79	84-88	111-117	63-73	90-94	99-107	122-105		86-98	117-122	89-76	988
2 -		4-12	10-8	13-15	10-13	7-7	19-13	14-14	14-14		14-11	18-13	8-7	127
3 -		4-6	8-12	6-13	11-10	8-8	22-13	12-16	13-17		11-16	8-6	13-10	118
4 -		79-96	74-99	103-116	132-140	78-88	131-120	121-141	143-136		111-125	143-141	111-93	1232
5 -		26-45	35-57	47-65	54-67	34-45	71-57	53-73	70-59		52-65	62-60	55-36	559
6 -		0-3	1-3	2-3	2-3	0-3	3-2	2-3	3-2		2-3	2-3	3-1	20
7 -		62'	90'	100'	125'	75'	120'	120'	120'		90'	140'	90'	184 32'
1 - IDEM	PROGRESUL BUC	52-73	101-116	32-55	48-60	67-94	47-57	69-86	89-100	98-86		92-91	73-75	768
2 -		4-3	11-13	7-4	6-5	11-10	3-7	10-17	23-18	11-14		12-11	13-6	111
3 -		8-5	9-12	6-12	15-12	10-6	5-8	6-7	12-23	16-11		10-5	20-10	127
4 -		66-81	121-141	45-71	69-77	88-110	55-72	85-110	134-141	125-111		114-107	100-91	1006
5 -		27-46	37-45	37-45	37-45	30-54	33-58	33-58	64-71	63-52		58-46	58-43	474
6 -		0-3	2-3	0-3	0-3	1-3	0-3	1-3	2-3	3-2		3-1	3-1	15
7 -		60'	125'	52'	60'	75'	60'	70'	120'	90'		85'	82'	144 40'
1 - IDEM	ȚESĂTURA IAȘI	39-50	85-90	75-77	70-93	40-54	65-68	45-36	112-86	122-117	91-92		105-101	849
2 -		6-11	10-16	11-17	8-4	7-7	13-8	4-6	9-17	13-18	11-12		13-14	107
3 -		1-12	13-4	7-11	14-12	5-13	8-11	14-8	16-19	6-8	5-10		15-20	104
4 -		46-73	108-120	93-105	122-109	52-74	86-87	63-50	137-122	141-143	107-114		135-135	1120
5 -		17-45	55-67	37-51	39-57	21-45	59-38	45-24	69-55	60-62	46-58		64-65	512
6 -		0-3	1-3	1-3	3-1	0-3	3-1	3-0	3-2	3-2	1-3		2-3	19
7 -		39'	115'	70'	75'	60'	82'	45'	105'	140'	85'		125'	144 39'
1 - IDEM	SĂNĂTATEA BUC	88-102	64-55	56-60	56-64	40-54	64-92	22-52	89-86	76-89	75-73	101-105		777
2 -		11-7	4-10	11-13	8-5	6-13	6-7	7-5	15-11	7-8	6-13	14-15		99
3 -		9-15	5-25	10-13	5-12	3-7	8-11	4-6	15-12	10-13	10-20	20-15		99
4 -		108-124	73-90	75-86	69-81	67-84	108-110	33-63	119-109	93-111	91-106	135-135		971
5 -		56-73	33-51	33-45	33-45	25-58	30-58	13-45	72-57	36-55	43-58	65-64		463
6 -		2-3	0-3	0-3	0-3	0-3	2-3	0-3	2-3	1-3	1-3	3-2		12
7 -		105'	60'	60'	60'	55'	105'	30'	85'	90'	82'	125'		144 39'



Pornind de la analiza echipei *Dinamo* este necesar, deci, ca fiecare antrenor să-și extragă datele respective din tabelele 1 și 2, să le compare și cu celelalte echipe, iar pe baza concluziilor să-și alcătuiască în mod judicios planul de pregătire a echipei pentru viitorul campionat.

CONCLUZII

Din datele obținute se pot trage următoarele concluzii :

- pregătirea serviciului la antrenamente a fost în general satisfăcătoare, marea majoritate a jucătoarelor executând serviciul de sus, din față ;
- pregătirea preluării serviciului, care constituie principala cauză a punctelor efectuate direct din serviciu, a fost nesatisfăcătoare.

PROPUNERI

În viitorul campionat este necesar ca fiecare antrenor să-și extragă de pe foaia de arbitraj toate datele necesare unei ample analize a serviciului. După fiecare joc este bine ca antrenorul să scoată în evidență jucătoarele care au servit bine sau au greșit serviciul, precum și cele care au efectuat puncte direct din serviciu. De asemenea, este absolut necesar ca antrenorul să-și noteze în timpul jocului și preluarea greșită a serviciului, astfel ca fiecare jucătoare să știe câte preluări greșite a avut, precum și zona în care le-a efectuat.

Este recomandabil ca jucătoarele să cunoască foarte bine execuția a cel puțin două procedee de serviciu (unul de sus și altul de jos) insistându-se și asupra utilizării în scop tactic a acestor procedee tehnice.

O atenție deosebită în pregătire trebuie să se acorde și preluării serviciului. Este bine ca antrenorul să corecteze pe loc așezarea pe teren a jucătoarelor la primirea serviciului și să se insiste și asupra preluărilor cu două mâini de jos.

În întâlnirile din cadrul campionatului este necesar ca arbitrii scori să acorde cea mai mare atenție completării foilor de arbitraj pentru a reda cât mai corect realitatea.

Sugerăm federației de specialitate să inițieze în campionatul viitor un concurs la care să fie premiate primele 3 jucătoare cu cel mai bun procentaj la serviciu, precum și echipele care au cel mai bun procentaj la primirea serviciului.

În încheiere trebuie să arătăm că este necesară continuarea acestor cercetări la echipele feminine și efectuarea unor analize asemănătoare și la echipele masculine.

Concluziile vor fi întotdeauna valoroase, contribuind în mare măsură la orientarea pregătirii echipelor noastre de volei și implicit la ridicarea valorii acestor ramuri sportive în țara noastră.

MEMORIA SPORTIVILOR

Dezvoltarea memoriei joacă un mare rol și în activitatea sportivă, în însușirea mișcărilor din diferite ramuri sportive. În literatura sovietică de specialitate Cernikovi s-a ocupat foarte pe larg de această problemă. El subliniază faptul că antrenorii trebuie să acorde o mare importanță procesului memorării diferitelor mișcări, recomandând ca formarea deprinderilor de mișcare să fie însoțită de sentimente plăcute. Astfel se poate influența în mod favorabil procesul reamintirii acestor mișcări, contribuind la ridicarea performanțelor.

După „*Testnevelés és tudomány*” nr. 8, august 1961, pag. 245.

Drumul lui Sin Kim-dan

In octombrie 1958, la întrecerile concursului pe țară al tinerilor atleți de la Phenian, atenția antrenorilor a fost atrasă de o tânără fată care, la primul concurs din viața ei obținuse 66 sec pe 400 m și 2:28,2 pe 800 m. Antrenorul lotului național a început să se ocupe de conducerea antrenamentelor tinerei fete.

În timpul iernii tinăra ucenică de lăcătuș se antrena de 6 ori pe săptămână. Începând din ianuarie și pînă în martie a participat la concursuri din patru în patru săptămîni pentru verificarea formei. Luni alerga 100 și 400 m, marți 600 și 200 m, iar vineri 1000 și 100 m cu start lansat. Mai tirziu, la baza antrenamentelor de alergare au stat alergările în timp variat precum și alergările repetate pe 200 și 800 m.

Iată și programul unui antrenament al atletei Sin Kim-dan din luna februarie :

Alergare ușoară 15 min, 4 x 100 m (2 în turnantă); 4 x 80 m alergare cu accelerare (2 în turnantă); 15 x 30 m (starturi); 12 x 200 m în 34-35 sec cu mers lent de 5 min între repetări; triplusalturi, sărituri ca broasca și alte sărituri și exerciții sub formă de joc pentru întărirea ligamentelor picioarelor.

În aprilie volumul alergărilor a scăzut, însă în programul săptămînal au figurat de 3 ori exerciții de start, iar majoritatea alergărilor au fost executate într-un tempo mai rapid. Ele se efectuau în 80% din cazuri pe pista de zgură. În luna mai s-a mai scăzut puțin cantitatea totală a alergărilor, iar antrenamentul pentru pregătirea fizică generală a avut loc numai o singură dată pe săptămînă (în aprilie au fost două asemenea antrenamente pe săptămînă). A crescut, în schimb, numărul starturilor și al alergărilor cu intensitate maximă. Din iunie și pînă în octombrie Sin Kim-dan s-a antrenat de 3—5 ori pe săptămînă, în funcție de concursurile la care a participat. Programul concursurilor a fost stabilit pe baza formei manifestate. În iunie ea s-a antrenat pe malul mării la Vonsan. Peste puțin timp a concurat la Moscova unde a obținut rezultatul de 55,9 pe 400 m. În luna august a alergat 12,4 pe 100 m, în septembrie 24,8 pe 200 m, iar în octombrie, la Pekin, 54,4 la 400 și 2:09,7 pe 800 m.

La începutul anului 1960 Sin Kim-dan a alergat mai puțin, însă cu o intensitate mai mare decît în anul precedent. A executat mai multe exerciții de sărituri cu îngreunări (folosind haltere de 30 de kg). Pînă în aprilie a lucrat de 3 ori pe săptămînă cu halterele. Din 4 în 4 săptămîni a participat la concursuri de verificare. Antrenamentele cele mai intense au fost cele din martie, după care efortul a scăzut. Iată și programul unui antrenament din luna aprilie :

Alergare ușoară 15 min; exerciții pentru dezvoltarea fizică generală; exerciții speciale de alergare; alergări cu accelerare (2 în linie dreaptă, două în turnantă); 12 x 30-40 m exerciții de start; alergări cu mare intensitate cu repetări (8 x 200 m în 29, 26, 28, 26,5 27, 27, 27, 26,5 sec) cu pauze de 12 min între ele; sărituri cu halterele pe umeri și exerciții de relaxare (serii : 2 x 15).

Distanțele de alergare au scăzut din lună în lună, în schimb a crescut intensitatea lor. Exercițiilor de forță li s-a acordat numai un singur antrenament pe săptămînă.

Pe baza acestor antrenamente tinăra atletă coreeană a obținut rezultate excepționale : în octombrie la Phenian a stabilit un nou record mondial la 400 m cu 53,0 sec, iar la sfîrșitul lunii aprilie 1961 2:01,2 pe 800 m !

După „Testnevelés és tudomány” nr. 7, iulie 1961, pag. 203

PLONJONUL LATERAL

Plonjonul este un element tehnic foarte des întâlnit în jocul de volei. El este executat mai mult în linia a doua, în apărare, în situația cînd traiectoria mingii depășește posibilitățile de lovire din poziția fundamentală.

În kinograma noastră vă prezentăm un plonjon lateral. Jucătoarea se găsește în poziția fundamentală (imag. 1) urmărind mingea cu privirea. Din această poziție ea face un pas lateral spre dreapta fandînd pe acest picior (imag. 2—6). Trunchiul se găsește pe direcția mingii, iar brațele se pregătesc pentru a lovi mingea. Întreaga greutate a corpului se găsește pe piciorul drept, iar mîinile sînt ridicate la nivelul umerilor în momentul premergător luării contactului cu mingea (imag. 7). Urmează momentul de oprire, în care jucătoarea intră corect „sub minge” fiindu-i ușurată posibilitatea de executare a pasei (imag. 8). Brațele sînt duse în sus, în direcția traiectoriei mingii, trunchiul și bazinul se rotesc pe vîrful piciorului drept, urmînd plonjonul în direcția fandării (imag. 9—13). Apoi se execută rulara (rostogolirea) treptată a corpului pe sol în așa fel încît să nu se producă traumatisme (imag. 14—15). Această rulare are o mare importanță atît pentru integritatea corpului cît și pentru posibilitatea aducerii lui într-o poziție favorabilă pentru o revenire rapidă cu scopul de a intra imediat în următoarea fază a jocului.

(Execută maestra sportului Sonia Colceriu).

e. d.

COPERTA I

Ioan Sorin a cîștigat proba de triplusalt cu performanța de 15,93 m (nou record republican) la întrecerile atletice în cadrul Universiadei de la Sofia.

Foto : V. Bageac

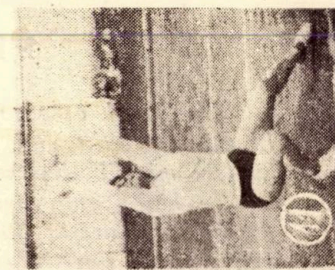
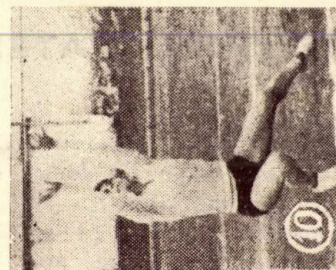
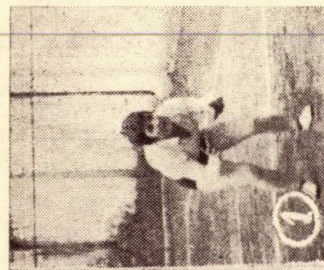
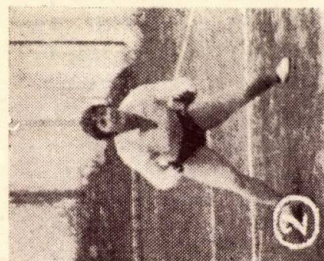
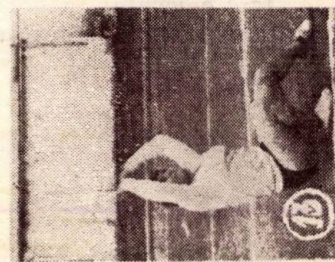
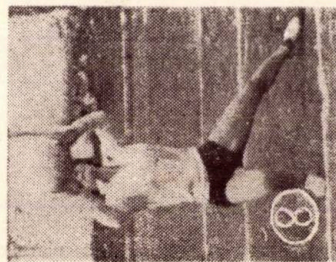
COLEGIUL DE REDACȚIE

M. COSTEA, O. DIMITRIU, E. DOBINCA, V. DOGARU, K. EILHARDTH, T. FÖLDVARI, M. GEORGESCU, M. IONESCU, I. ISTRATE, I. MOINA, A. NICU, C. OPRÎTESCU, C. RĂDUT, I. ȘICLOVAN, L. TEODORESCU, D. ZUGRAVESCU

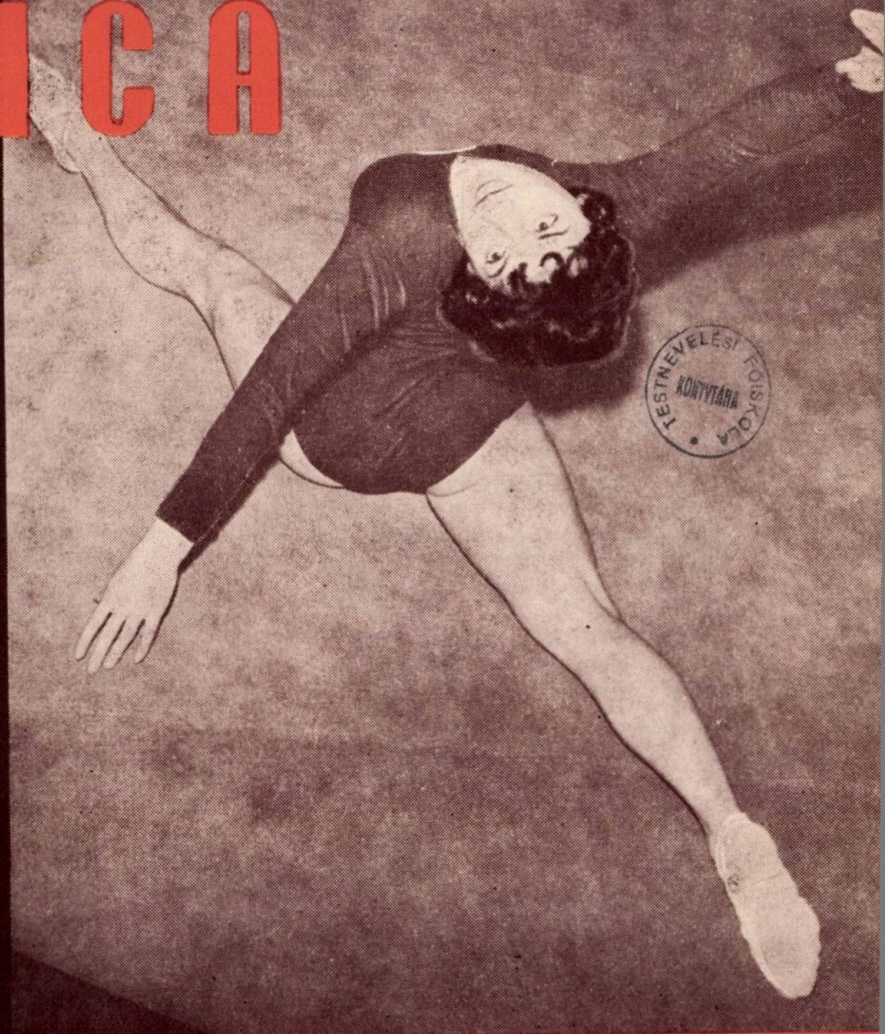
Redacția și administrația : București, Str. Vasile Conta nr. 16.

Telefon: 12.41.49. Costul unui abonament pe un an — lei 12

PLONJONUL LATERAL



CULTURA FIZICĂ



4

1961

ȘI SPORT

CUPRINS

***: Să ne trăiești și să înflorești mereu, Republica noastră dragă!	1	P. DUNGACIU: Cercetări în legătură cu specializarea timpurie în gimnastica sportivă	41
***: O întrecere a tinereții . .	4	Dr. A. N. IONESCU: Dezvoltarea controlului medical și a asistenței medicale a sportivilor în U.R.S.S.	48
EVGHENI OGURENKOV: Forma complexă de luptă în ring și metodele pentru perfecționarea ei	6	M. A. BITCIKOVA: Influența aerionizării și a vitaminizării complementare asupra capacității de lucru a sportivilor	54
M. FLAMAROPOL: Noua noastră concepție de joc la hochei pe gheață în lumina întrecerilor Campionatului mondial pe anul 1961	14	D. URSU: Rezultatele experimentării gimnasticii în producție în ramura poligrafică	58
V. TEODORESCU și V. CÎRSTOCEA: Pregătirea schiorilor slalomisti în etapa de acomodare din perioada pregătitoare și din etapa primelor concursuri a perioadei competiționale	23	***: Articole apărute în revista „Cultură fizică și sport” în anul 1961	63

СОДЕРЖАНИЕ

*** Да здравствует и процветает вечно наша любимая республика!	1	П. ДУНГАЧЮ: Исследования в связи с временной специализации в области спортивной гимнастики	41
*** Соревнование молодёжи . .	4	Др. А. Н. ИОНЕСКУ: Развитие медицинского контроля и медицинской помощи спортсменов СССР.	48
ЕВГЕНИЙ ОГУРЕНКОВ: Комбинационная форма боя и ее совершенствование	6	М. А. БЫТЧИКОВА: Влияние аэроионизации и дополнительной витаминизации на работоспособность спортсменов	54
М. ФЛАМАРОПОЛ Новые наши взгляды об игре в хоккей на льду в свете Всемирного первенства 1961 г.	14	Д. УРСУ; Результаты экспериментального применения производственной гимнастики в полиграфической отрасли	58
В. ТЕОДОРЕСКУ и В. КАРСТОЧА; Подготовка горнолыжников в этапе приспособления в подготовительного периода и в этапе первых конкурсов соревновательного периода	23	***; Статьи опубликованные в журнале „Культура физика и спорт”	63

SOMMAIRE

***: Vive et florisse toujours, notre chère République!	1	premiers concours de la période compétitionnelle	23
***: Une compétition de la jeunesse	4	P. DUNGACIU: Recherches concernant la spécialisation précoce en gymnastique sportive	41
EVGUËNI OGOURENKOV: La forme complexe de lutte dans le ring et les méthodes pour son perfectionnement	6	Dr. A. IONESCOU: Le développement du contrôle médical et de l'assistance médicale des sportifs en U.R.S.S.	48
M. FLAMAROPOL: Notre nouvelle conception de jeu au hockey sur glace vue dans la lumière des Championnats du Monde 1961 . .	14	M. A. BITTCHIKOVA: L'influence de l'aéroiionisation et de la vitaminisation complémentaire sur la capacité de travail des sportifs .	54
V. TEODORESCOU et V. CIRSTOCEA: L'entraînement des skieurs slalomistes pendant l'étape d'acomodation de la période préparatoire et pendant l'étape des		D. URSU: Les résultats de l'expérimentation de la gymnastique pendant le travail dans l'industrie	58
		***: Articles parus dans la revue pendant l'année 1961	63

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA
POPULARĂ ROMÂNĂ

ANUL XIV

Nr. 4/1961

Să ne trăiești și să înflorești mereu, Republica noastră dragă!

Poporul român, prin munca sa înaripată, prin realizările sale mărețe, obținute sub conducerea înțeleaptă a Partidului Muncitoresc Român sărbătorește la 30 Decembrie anul acesta cea de a 14-a aniversare de la proclamarea Republicii Populare Române, ziua cînd — plin de încredere în forțele sale creatoare — a pășit ferm pe calea democrației, pe calea socialismului.

Minunate sînt succesele pe care poporul nostru le-a obținut în anii luminoși ai orînduirii democrat-populare. Am construit baza economică a socialismului — măreață victorie a clasei muncitoare, a țărănimii și a intelectualității — și am trecut la desăvîrșirea construirii socialismului. Ofensiva neîntreruptă a socialismului, înfăptuirea consecventă a industrializării țării, a transformării socialiste a agriculturii, a revoluției culturale caracterizează politica partidului nostru. Astăzi Republica Populară Romînă poate fi numită pe drept cuvînt o frumoasă grădină, mereu mai înfloritoare. Sarcinile trasate de Congresul al II-lea al Partidului pentru dezvoltarea economiei naționale au fost îndeplinite cu succes, oamenii muncii înfăptuind în prezent cu entuziasm hotărîrile celui de al III-lea Congres.

Poporul român este mîndru de succesele sale. Dar, în momentul cînd el face bilanșul acestora își aruncă privirile și înapoi, asupra trecutului. Dar atunci cînd trăiești cu adevărat liber, cînd bogățiile țării nu mai sînt jefuite de către un pumn de moșieri și capitaliști, retrospectiva făcută asupra vieții devine mijloc de învățămînt, îți dă noi forțe în lupta pentru clădirea viitorului luminos.

Romînia, în trecut fără „eminamente agricole” — era ținută sub obroc. Poporul ajunsesse la sapă de lemn. La adăpostul constituției burgheze, care garanta proprietatea capitaliștilor asupra fabricilor și uzinelor, precum și proprietatea moșierească, o mîna de exploatați stăpîneau bogățiile țării, exploatau sute de mii de muncitori, lipseau de rodul muncii lor milioane de țărani. Cele 100 de familii de bancheri, fabricanți și moșieri, în cîrdășie cu 30 de trusturi internaționale, dispuneau după bunul plac, de cea mai mare parte din averea țării. Nu mai vorbim de rege și de camarila lui, care smulgeau printr-un jaf deșănțat și ultima bucă de pîne de la gura omului muncii.

Iată și cîteva mostre de drepturi și libertăți... democratice hărăzite oamenilor muncii: asasinarea a 11.000 de țărani răsculași în 1907 pentru „vina” de a fi cerut pămînt, libertate și o viață omenească, zeci și zeci de muncitori uciși la 13 decembrie 1918 în piața Teatrului Național, masacrarea a sute de muncitori la Lupeni în 1929, împușcarea în anul 1933 a sute și sute de muncitori ceferiști și petroliști care își revendicau dreptul la pîne și libertate. La acest sumbru tablou trebuie adăugate bestialitățile la care s-a datat burghezo-moșierimea împotriva celor mai înaintați oameni ai muncii, a celor mai înflăcărați luptători pentru libertate, democrație, pentru fericirea poporului — comuniștii. Rai pentru moșieri și capitaliști, pentru tot soiul de exploatați, iad pentru cei ce muncesc — așa arăta în realitate democrația burgheză în țara noastră, așa arăta Romînia înainte de eliberare. Acestei situații i s-a pus însă capăt pentru totdeauna prin instaurarea regimului de democrație populară, cucerire istorică a întregului popor muncitor.

Sub conducerea încercată a partidului — nu cu puține eforturi și greutăți — am lichidat moștenirea grea a trecutului, am vindecat rănilor războiului, crunta înapoierie economică. Dintr-o semicolonie a monopolurilor din Apus țara noastră s-a transformat într-o țară cu o industrie puternic dezvoltată, cu o agricultură înfloritoare, în plin avânt. Cu ajutorul dezinteresat și frățesc al Uniunii Sovietice, al celorlalte țări socialiste, în regiunile patriei au fost ridicate însemnate obiective industriale, un mare număr de fabrici și uzine noi.

Deosebit de mari sînt succesele Republicii Populare Romîne pe arena politică internațională. Pe plan extern, la temelia politicii statului nostru se află prietenia și alianța indestructibilă cu popoarele celorlalte țări socialiste, întărirea continuă a sistemului socialist mondial. Militînd cu consecvență pentru triumful principiului leninist al coexistenței pașnice, pentru dezvoltarea relațiilor de prietenie și colaborare cu toate statele, pe baza respectării suveranității naționale, egalității în drepturi și neamestecului în treburile interne, numărul prietenilor Republicii Populare Romîne a crescut și crește în toate colțurile lumii. Iată de ce, țara noastră întreține în prezent relații diplomatice cu 44 de state, iar schimburi comerciale cu peste 70 de țări. România ia parte la activitatea O.N.U. și a altor organizații internaționale, luptă neîncetat pentru lichidarea „războiului rece”, pentru dezarmarea generală și totală, pentru apărarea păcii, a drepturilor și intereselor statelor care și-au cîștigat sau sînt pe drumul cîștigării independenței lor.

La Plenara C.C. al P.M.R. din 30 noiembrie — 5 decembrie 1961 tovarășul Gheorghe Gheorghiu-Dej spunea: „Credincioși misiunii lor istorice, comuniștii tîm ferm în mîinile lor steagul păcii, unind în jurul lor mase mereu mai largi în lupta pentru zădărnicirea uneltirilor agresive ale cercurilor imperialiste, pentru salvagardarea păcii. Cu prilejul Congresului al XXII-lea al P.C.U.S., partidele comuniste și muncitorești și-au exprimat din nou hotărîrea de a păși mai departe pe calea luptei pentru apărarea păcii, potrivit intereselor fundamentale ale tuturor popoarelor, ale întregii umanități...”

„...Republica Populară Romînă va depune și pe viitor eforturi pentru extinderea relațiilor pașnice și a schimburilor economice și culturale cu toate statele, pentru dezvoltarea relațiilor de bună vecinătate și a colaborării internaționale, pentru promovarea perseverență a principiilor coexistenței pașnice și statornicirea unei păci trainice în lume”.



Construim cu încredere nestrămutată viitorul luminos al patriei. Înfăptuind programul trasat de Congresul al III-lea al P.M.R. țara noastră va face mari progrese în toate domeniile de activitate. În industrie producția anului 1965 va reprezenta trei sferturi din producția industrială obținută în cursul primului cincinal. Peste cinci ani, țara noastră va produce în mai puțin de 40 de zile cît s-a produs în România burghezo-moșierească în întregul an 1938. În perioada planului de 6 ani se vor lărgi, reutila și moderniza sute de întreprinderi, alte sute de secții și întreprinderi se vor construi, la nivelul celor mai recente cuceriri și realizări ale tehnicii. În agricultură se va asigura un belșug tot mai mare de produse agro-alimentare, în interesul îmbunătățirii necontenite a traiului populației muncitoare de la orașe și sate. Oamenii muncii de la sate vor dispune în 1965 de 100.000 de tractoare, peste 70.000 de semănători, peste 43.000 de combine etc. În transporturi și telecomunicații, comerț, în domeniul ridicării nivelului de trai al populației, al construcției de locuințe vom obține în scurt timp noi și însemnate succese. Congresul al III-lea al Partidului Muncitoresc Român a stabilit ca în aproximativ 15 ani problema locuințelor să fie în linia generale rezolvată în țara noastră. Pe linia ocrotirii sănătății oamenilor muncii, a dezvoltării învățămîntului și culturii, statul nostru va investi fonduri sporite. Înfăptuirea planului economic de 6 ani și a planului de perspectivă va asigura poporului întreg o viață tot mai fericită, mai luminoasă.

Sub conducerea partidului, cultura fizică și sportul în Republica Populară Romînă au cunoscut o înflorire fără precedent. Sportul a devenit un bun de preț al celor ce muncesc, unul din mijloacele de educație comunistă a tineretului, de formare a unei generații puternice, oșelte și sănătoase, gata ori cînd să apere cuceririle revoluționare ale poporului muncitor. Bucurîndu-se de o atenție pîrintească din partea

partidului și guvernului, de condiții minunate de muncă și de practicare a sportului, sportivii noștri răspund acestei griji prin răsunătoare succese. România, altădată la periferia țărilor cu activitate sportivă, a ajuns astăzi una din țările fruntașe pe plan sportiv internațional, în ultimul timp reușind să depășească țări cu o veche tradiție în sport ca Franța, Anglia, Finlanda, Norvegia, Turcia etc.

Am ajuns pe o culme de unde se întășează limpede priveliștea viitorului minunat al patriei noastre. De pe pozițiile cucerite — sub conducerea înțeleaptă a partidului, mergem cu pași mari mai departe, spre desăvârșirea construirii socialismului, spre piscurile scinteiitoare ale comunismului. Acest fapt prilejuiește o nouă și puternică manifestare a avântului creator și a patriotismului fierbinte al poporului, a hotărârii sale de a înălța tot mai sus edificiul socialismului în Republica Populară Română. De ziua aniversării Republicii sale dragi, alături de întregul popor, sportivii patriei își iau angajamentul că vor face din patria lor o grădină tot mai frumoasă, tot mai înfloritoare.

O întrecere a tinereții

A intrat în tradiția asociațiilor noastre sportive de a participa în fiecare iarnă la diferite competiții de mase, dintre care cea mai importantă este Spartachiada de iarnă a tineretului. Această întrecere se află în prezent în plină desfășurare. Așteptată cu justificată nerăbdare, ea fiind o continuare firească a întrecerilor din timpul verii, Spartachiada de iarnă este o întrecere a tinereții care se bucură de un binemeritat prestigiu în rândurile sportivilor și sportivelor.

La organizarea acestei întreceri contribuie deopotrivă Comitetul Central al Uniunii Tineretului Muncitor cât și Consiliul General al Uniunii de Cultură Fizică și Sport — prin organele respective — și cu sprijinul Consiliului Central al Sindicatelor, al Ministerului Învățământului și Culturii cât și al altor departamente. Această întrecere se desfășoară în decurs de trei etape: etapa I, pe asociații sportive care a început de la 1 decembrie 1961 și continuă până la 1 februarie 1962. Etapa următoare, cea interesociații și pe localități va începe în prima zi a lui februarie și se va desfășura până la 1 martie. Ultima etapă, cea raională, va avea loc între 10 și 20 martie.

Pentru asociațiile sportive, pentru masele de tineri și tinere cea mai importantă etapă este cea pe asociații. De buna organizare a acesteia, de felul cum a fost făcută mobilizarea pentru aceste întreceri, depinde desfășurarea pe mai departe a competiției. De aceea, în materialul de față vom acorda o mai mare atenție acestor întreceri.

Consiliul asociației sportive, mobilizând toți factorii care pot contribui la buna desfășurare a primei etape, trebuie să-și alcătuiască în primul rând un plan detaliat al desfășurării întrecerilor. Pe baza experienței competițiilor de mase din anii trecuți se cunoaște numărul aproximativ al acelor care se vor întrece. Pentru aceștia se va pregăti și revizui din timp materialul sportiv. Astfel, pentru întrecerile în aer liber (săniute, schi și patinaj) se va revizui echipamentul respectiv: bocancii, pantalonii, hanoracurile, schiurile etc; se va face o verificare a săniutei existente, iar dacă materialul este inexistent se va cere sprijinul membrilor asociației care posedă astfel de echipament. O serie de asociații sportive sâsești din raioanele Horezu, Miercurea Ciuc, Caransebeș, Odorhei etc au luat inițiativa de a confecționa din mijloace locale schiuri și săniute. În aceste asociații numărul celor care au participat la întreceri a crescut cu mult față de anii trecuți. Să dăm un singur exemplu care ni se pare edificator. În comuna Vicovul de Jos, regiunea Suceava, asociația sportivă, sprijinită îndeaproape de biroul organizației U.T.M. din comună, a trecut la confecționarea a 17 perechi de schiuri, 50 de săniute, 40 de perechi de patine și 2 haltere.

În organizarea întrecerilor de săniuş, patinaj și schi care se bucură de o deosebită afinență în rândurile școlărilor, trebuie cerut ajutorul profesorilor de educație fizică cât și al responsabililor de cămine culturale. În această privință ținem să amintim felul cum a știut să organizeze și să mobilizeze în întreceri tineretul școlar, asociațiile sportive și căminele culturale din raioanele Sibiu, Medgidia și Ineu. Afize mari anunțau datele disputării. Erau trecute, de asemenea, și cele mai bune rezultate înregistrate în ediția anterioară. Întrebarea pusă în cadrul afișului: „Cine va fi campion în această iarnă?” — ațîța curiozitatea și interesul tinerilor participanți. În unele locuri au fost puse chiar fotografiile campionilor de anul trecut. Procedind în același fel și în prezenta întrecere, se pot obține rezultate din ce în ce mai bune.

Șahul a constituit întotdeauna un loc de întâlnire între tineret și vîrstnici. De aceea, asociațiile sportive vor trebui să acorde o atenție deosebită acestor întreceri care nu necesită prea multe amenajări. Organizarea la colțurile roșii, la cluburi, la cămine culturale etc. de întreceri pregătitoare, afișarea rezultatelor obținute pe parcurs, publicarea în gazetele de uzină sau chiar raionale a întrecerilor, stimularea jucătorilor care au obținut rezultate meritorii, iată cîteva modalități de a atrage un număr cît mai mare de sportivi și sportive în această întrecere disputată în fața mesei cu 64 de pătrățele. Se pot iniția cursuri pentru învățarea regulilor acestui joc solicitîndu-se în această privință sprijinul jucătorilor frunțași. Pentru a da o notă de și mai mare atractivitate acestor întreceri se pot organiza simultane la care să-și dea concursul șahiști frunțași. În această privință ca exemple foarte bune ne-au slujit asociațiile sportive bucureștene. Ele au organizat în ziua deschiderii întrecerilor, simultane care s-au bucurat de un deosebit succes.

De asemenea, tenisul de masă este mult apreciat. Se va pune un accent deosebit pe mobilizarea unui număr cît mai mare de participanți, deoarece tenisul de masă este foarte accesibil. Succese deosebite în această privință au înregistrat tinerii de la uzina Semănătoarea, Industria Bumbacului, Electrotehnica, toate din București precum și asociațiile sportive sătești din regiunea Dobrogea, raioanele Teleajen și Sinaia (regiunea Ploiești), raionul Iași etc.

De puțin timp în cadrul competițiilor de mase se dispută și întrecerea celor mai puternici: halterele. Desigur că această probă ridică o mică dificultate tehnică, necesitatea unei bare și a discurilor respective. Totuși, se pot amenaja din mijloace locale materialele necesare. Astfel, la întreprinderea de utilaj chimic București tinerii utemiști au efectuat cîteva ore de muncă voluntară și dintr-o bară veche, nefolosită s-a născut o halteră nouă. Ei au mai confecționat de asemenea și cîteva greutăți (discuri) atașabile. Pentru a mobiliza un număr cît mai mare de concurenți a fost cerut ajutorul Federației romîne de haltere. Prezența la întreceri a halterofililor frunțași, Tiberiu Roman și Lazăr Baroga, a constituit un imbold pentru tinerii din întreprindere. Alte exemple de confecționarea pe plan local a materialelor necesare acestei discipline ni l-au oferit asociațiile sportive de pe lîngă întreprinderea Metalosport, Semănătoarea din Capitală, Electroputere Craiova, Combinatul Metalurgic Reșița, S.M.T. Năneni (regiunea Galați) etc. În unele comune s-au întrebuițat chiar osiile nefolosite de la mașinile agricole.

În asemenea cazuri se declară campion pe categorii acela care ridică de mai multe ori bara.

Trintele, cuprinse și ele în programul Spartachiadei de iarnă, sînt întreceri la care cei voinici nu se lasă prea mult invitați. În lipsa unor salte veritabile de lupte pot fi întrebuițate saltelele de gimnastică cu care sînt dotate majoritatea școlilor din țara noastră. Atunci cînd acestea lipsesc ele pot fi înlocuite cu succes de un strat mai gros de pături sau cu saltele umplute cu paie. Tinerii colectivști din satele dobrogene și-au confecționat o ramă din lemn de brad în formă de pătrat cu latura de 4 m. Această ramă a fost umplută cu rumeguș sau în lipsa acestuia cu paie. Deasupra se pune de obicei o prelată care este fixată cu cuie. Este bine ca la această disciplină să fie neapărat solicitat sprijinul antrenorilor de specialitate sau în lipsa acestora al unor sportivi frunțași, bine pregătiți.

Întreceri se mai dispută și la gimnastică, atît la băieți cît și la fete. În întreprinderile, instituțiile și uzinele unde se practică gimnastica în producție trebuie cerut sprijinul metodiștilor de gimnastică în producție, al instructorilor voluntari cît și al sportivilor frunțași care lucrează la unitățile mai sus amintite. Acest prilej trebuie folosit pentru a extinde gimnastica în producție.

Desigur, întrecerile Spartachiadei de iarnă a tineretului au ca scop nu numai întrecerile propriu-zise ci și îmbunătățirea, sub aspect organizatoric, a activității asociațiilor noastre sportive. De aceea, consiliile orășenești și raionale U.C.F.S., cluburile sînt date să dea un sprijin efectiv consiliilor asociațiilor sportive în organizarea acestor întreceri și să caute să recruteze un număr cît mai mare de elemente talentate care vor activa pe viitor în secțiile pe ramură de sport.

Forma complexă de luptă în ring și metodele pentru perfecționarea ei *

EVGHENI OGURENKOV

maestru emerit al sportului din
U.R.S.S., candidat în științe
pedagogice

În box există patru forme tactice de luptă, deosebindu-se substanțial una de cealaltă prin conținut, execuție și adoptarea diferitelor procedee tehnice și tactice de lovire.

Prima formă tactică de luptă este cea de la distanță mare. Aceasta este caracteristică pentru boxerii de statură înaltă cu brațe lungi sau, cum spun boxerii, cu alonjă. Boxerii de asemenea statură preferă de obicei să ducă lupta la distanță mare de adversar.

Pentru a lovi de la distanță mare este nevoie de a face un pas înapoi. De aceea este clar că statura înaltă a boxerului, miinile lungi, capacitatea de a se mișca ușor în ring îi vor da posibilitatea efectuării cu succes a unor procedee tehnice de la distanță mai mare, iar brațele lungi și amenințarea de a primi directe de oprire cu stînga la cap nu permit adversarului de statură mică să se apropie la distanța favorabilă pentru el.

A doua formă tactică de luptă este cea la distanță mică, sau lupta corp la corp, la care se pot efectua lovituri numai cu brațele îndoite din articulația cotului. Lupta de la distanță mică cuprinde o parte importantă de procedee tehnico-tactice. Adesea succesul în competiții a boxerului depinde de justa cunoaștere a luptei de la distanță mică. Această formă de luptă în box este mai cu seamă comodă și favorabilă acelor boxeri care sînt de statură mică și conformație solidă. Cu toate acestea studierea luptei de la mică distanță este necesară tuturor boxerilor, indiferent de conformație.

Procedeele intrării în luptă de la o mică distanță ajută boxerului să se apropie de adversarii de statură înaltă și să-i oblige la forme de luptă favorabile, în care calitățile fizice vor permite ducerea luptei pînă la victorie.

A treia formă tactică de luptă este lupta de la distanță mijlocie. Aceasta permite ducerea luptei în condiții comode și favorabile acelor boxeri care prin calitățile lor fizice și psihice (un simț dezvoltat al distanței și al timpului, mișcări rapide, curaj și hotărîre etc.) pot să execute în mod eficace procedeele tehnico-tactice ale luptei de la semidistanță.

Asemenea boxeri surprind pe adversari cu lovituri directe la cap și la corp, cu lovituri izolate laterale și upercuturi efectuate cu un pas înainte, lovesc în serie de directe la cap depărtîndu-se și se apără prin eschive laterale, scăderi de nivel și blocaje. Lupta pe această distanță servește unor boxeri ca formă de luptă fundamentală și independentă, iar altor boxeri ca trecere de la lupta de la distanță la cea apropiată și invers.

Dacă cele trei forme tactice de luptă enumerate mai sus pot fi văzute des pe ring, cea de a patra formă — lupta complexă — poate fi întîlnită relativ rar.

Forma complexă de luptă în box apare ca cea mai bogată prin conținutul său tehnico-tactic. Această formă de luptă poate fi adoptată cu succes în fața unui adversar posedînd orice bagaj de procedee tehnico-tactice, pe orice distanță de luptă. În forma complexă de luptă intră toate procedeele tehnico-tactice de luptă — la distanță mare, mică și mijlocie. Pentru adoptarea cu succes a acestei forme de luptă este indispensabilă cunoașterea atacului, a apărării și a contraatacului pe distanță mare, mică și mijlocie.

* Articol scris pentru revista „Cultură fizică și sport”.

O măiestrie înaltă în luptă complexă a fost demonstrată în întrecerile campionatului individual de box al U.R.S.S. pe anul 1961 de maestrul sportului Alexei Zasuhin. În prima zi a întrecerilor sorții i-au adus față în față pe cei mai buni boxeri ai categoriei semiușoare, pe campionul olimpic de la Melbourne, Vladimir Safronov și pe Alexei Zasuhin. Lupta a luat de la început un caracter ascuțit și toate cele trei reprize au decurs într-un tempo deosebit de ridicat. Vladimir Safronov, foarte bine antrenat, ataca energic și adesea, lovea cu directe de la distanță mare și mijlocie la cap și la corp. Alexei Zasuhin căuta să evite loviturile rapide printr-un abil joc de picioare și apărări variate, intra în luptă corp la corp prin diverse metode, efectua cu precizie serii de lovituri și de jos la cap și la corp, ieșea la luptă la distanță mare cu directe de stînga la cap și la corp, surprinzător, sigur și rapid, făcînd un pas înapoi sau lateral. Cîteodată, schimba poziția inițială a corpului și continua lupta de la distanță mică, folosind diferitele procedee ale luptei complexe. Prudența, calcularea exactă a acțiunilor pe suprafața ringului, buna pregătire fizică și de voință i-au dat posibilitatea să obțină o victorie meritată asupra redutabilului V. Safronov. Spectatorii au apreciat înalta măiestrie, acțiunile decise și spectaculoase ale lui Alexei Zasuhin. Cunoscutul antrenor polonez F. Stamm asistînd la întrecerea celor mai buni boxeri sovietici, a dat o apreciere înaltă acestei întîlniri, subliniind în special măiestria lui Alexei Zasuhin.

Capacitatea de a schimba repede și surprinzător, în momentul oportun, distanța de luptă — de la mare la mică, de la apropiată la depărtată, de la mijlocie la mică și invers, cu adoptarea celor mai favorabile procedee — cer boxerului o atenție concentrată asupra adversarului, inventivitate și o excelență pregătire fizică și morală.

Un rol uriaș în folosirea cu succes a procedeele tehnico-tactice caracteristice forme complexe de luptă îl joacă așa-numitul „joc de picioare“, adică capacitatea de deplasare rapidă, ușoară și economică în ring.

De regulă, cei mai buni boxeri știu să se apere perfect, folosind ieșirile din luptă. Apărările în fața atacurilor adversarului prin deplasări la stînga și la dreapta, înapoi, în lateral cu răsucirea trunchiului dau posibilitatea de contraatacuri imediate, folosind poziția inițială cea mai comodă. O mișcare ușoară, rapidă și picioare puternice iată premisele victoriei în ring.

Capacitatea de folosire a mijloacelor de luptă pe toate distanțele este mai cu seamă necesară în competițiile de turneu, în care sorții pot să aducă în fața boxerului adversari diferiți, cu calități fizice diverse, cu calități de voință și procedee tehnico-tactice variate.

În competiții importante boxerul nu știe ce fel de adversari îi vor desemna sorții, de ce calități dispune adversarul, care este nivelul măiestriei sale tehnico-tactice, ce procedeu al adversarului trebuie urmărit în special, care este caracteristica procedurii său preferat, cît de dezvoltate sînt calitățile sale fizice și de voință.

Pe fiecare distanță aleasă, în forma complexă de luptă, boxerul trebuie să rămînă exact atîta timp și să execute atîtea procedee de atac, de apărare și de contraatac cîte sînt avantajoase pentru reușita în perioada de timp respectivă și pentru viitoarea desfășurare a luptei în ring. El trebuie să reacționeze la diferitele schimbări de distanță și procedee de atac, surprinzînd adversarul prin lovituri precise în locurile deschise sau, dacă reușește, trimițînd lovituri accentuate în locurile care se descoperă pe suprafața corpului adversarului.

O bună apărare a adversarului îl obligă mai departe să caute noi căi spre victorie. Propunînd neașteptat un tempo ridicat de luptă, schimbînd distanța mare de luptă cu una mijlocie sau mică, boxerul verifică calitățile și cunoștințele adversarului de a duce lupta în noile condiții.

Adesea se întîmplă, că într-una din distanțele de luptă adversarul se găsește nepregătit pentru apărare și pentru acțiuni de riposte, cedînd vizibil. Boxerul care posedă cunoștințe largi și capacitatea de a folosi în luptă procedee tehnico-tactice pe toate distanțele va găsi posibilitatea de a obține decizia asupra unor adversari de valoare diferită. Folosind forma complexă de luptă, boxerul trebuie să cunoască totdeauna și să prevadă după atacurile sale, apărările sau contraatacurile, să știe după poziția corpului său, în ce poziție se va afla adversarul său, pentru folosirea în continuare a procedurii corespunzător. După efectuarea fiecărui procedeu,

boxerul trebuie să adopte în continuare poziția inițială pentru atacurile, contra-atacurile și apărările active care urmează.

Din fiecare poziție inițială a corpului pregătită de boxer, pot fi folosite mai multe procedee de atac, contraatac sau apărare. Dar trebuie atacat cu acel procedeu care este bine pregătit prin antrenament și corespunde poziției corpului adversarului din acel moment și care poate fi folosit cât mai rapid și surprinzător.

Din experiența personală de luptă și antrenament ne-am convins că pe fiecare dintre cele trei distanțe de luptă există un anumit număr de poziții inițiale de bază pe care boxerul le pregătește și le folosește în luptă: eschive laterale spre stînga sau dreapta, poziția frontală îndoire cu aplecare la stînga sau la dreapta, scădere de nivel cu eschivă la stînga sau la dreapta, eschivă înapoi. Se poate întîmpla de asemenea, ca poziția inițială să nu fie favorabilă pentru dezvoltarea acțiunilor ofensive după metodele stabilite și în acest caz boxerul trebuie să schimbe rapid poziția inițială și acționează neașteptat prin alte mijloace. Ca rezultat, boxerul va efectua în ring o „înlănțuire” frumoasă și complexă, formată din diferite „inele” procedee de atac la distanță mare, intrare în lupta apropiată, ieșire din ea, mișcări necesare și avantajoase în toate direcțiile, contraatacuri de oprire și ripostă, diferite procedee tehnico-tactice de luptă la distanță mijlocie, treceri la distanță mare, atacuri cu lovituri repetate de stînga la cap etc. Forma complexă de luptă poate fi comparată cu jocul de șah inteligent și precis, însă „jocul pe ring” are nevoie de acțiuni mai rapide și mai decise precum și de mari eforturi fizice și psihice.

Forma complexă de luptă tactică în box este adoptată cu succes în special împotriva adversarilor care cunosc numai una sau două forme tactice de luptă, adică împotriva boxerilor care știu să boxeze numai pe una sau două distanțe de luptă. Schimbarea bruscă a distanței, luarea inițiativei pe fiecare distanță nouă, efectuarea cu siguranță a procedeeelor pe distanța luată, nefavorabilă pentru adversar îl descurajează pe acesta, îi paralizează acțiunile, îl îndepărtează de la planul ales inițial, ducîndu-l la înfrîngere.

Forma complexă de luptă tactică poate fi adoptată și în fața boxerilor care cunosc trei sau toate cele patru forme tactice de luptă în ring. În cazul unor asemenea adversari excelenți cîștigă acela care este mai bine pregătit din punct de vedere fizic, a cărui tehnică este mai desăvîrșită, are voință mai mare, care găsește mai repede și la timp o nouă formă tactică de luptă, care ia inițiativa mai surprinzător. Pentru însușirea forme complexe de luptă este foarte importantă dezvoltarea la boxerii a acelor reflexe de coordonare care permit fără prea mari eforturi fizice și nervoase folosirea procedeeelor fundamentale ale acestei forme de luptă.

Antrenorul care conduce pregătirea boxerilor trebuie să caute realizarea următoarelor cerințe indicate de fiziologul A. N. Krestovnikov; „Posibilitatea de realizare a unor noi forme de mișcare este cu atât mai mare cu cît munca pregătitoare a aparatului său locomotor a fost mai exactă și mai variată. Fără această muncă pregătitoare, dusă pînă la perfecțiune, nu se poate concepe realizarea unor noi forme de mișcare cerute de schimbarea situațiilor în mediul înconjurător. Toate mișcările noastre, oricît de complexe ar fi, sînt determinate”.*

De aceea, la antrenamente un loc important trebuie să-l ocupe exercițiile speciale de pregătire a unei baze de reflexe coordonatoare pentru execuția procedeeelor pe distanță mare, mică și mijlocie. În antrenamentul boxerului-maestru este obligatoriu să acordăm pentru perfecționarea procedeeelor luptei complexe 50 pînă la 80 la sută din timpul afectat antrenamentului.

În perfecționarea sportivă a luptei complexe distingem trei capitole de bază: perfecționarea tehnicii luptei complexe; perfecționarea tactică; perfecționarea calităților fizice și a celor de voință.

Tehnica sportivă se perfecționează prin exerciții de complexitate crescîndă, care măresc numărul de mijloace în luptă complexă și formează capacitatea de a adopta la timpul oportun procedeele de luptă necesare. Tehnica sportivă a boxului în luptă complexă se perfecționează cu ajutorul următoarelor exerciții: cu partener; cu aparate ajutătoare, cu mînușă-palmă cu antrenorul; box cu umbra. Pregătirea

* Lucrările sesiunii Academiei de Științe a U.R.S.S. și Academiei Științelor Medicale. Revista „Teoria și practica culturii fizice” Nr. 1/1951, pag. 17.

tactică a boxerului pentru lupta complexă se desăvârșește cel mai bine în confruntări condiționate sau libere, cu care prilej antrenorii fixează un sistem de sarcini tactice, diferite după complexitatea lor și de obicei individualizate. În afară de aceasta se folosește tema tactică de complexitate mărită în mod gradat.

Pregătirea fizică este indispensabilă pentru efectuarea cu succes a luptei complexe. Ea se bazează pe exerciții fizice variate cu caracter general din diferite discipline sportive (atletism, baschet, haltere, schi etc.) și pe exerciții cu caracter special (imitative, exerciții în mișcare, exerciții cu partener fără mănuși etc.).

În articolul de față ne vom opri numai asupra perfecționării diferitelor combinații tehnice prin exerciții cu mănușa-palmă și asupra felului cum trebuie folosită din punct de vedere tactic suprafața ringului.

În temele individuale un loc important îl ocupă exercițiile cu mănușa-palmă. Acest material ajutător creat de antrenorii sovietici, s-a dovedit deosebit de folositor în special pentru perfecționarea procedeelor tehnice. Exercițiile cu mănușa-palmă permit sportivului să-și însușească tehnica boxului fără să se teamă de pericole din partea adversarului.

La început acest material era indicat numai pentru însușirea loviturilor. Dar posibilitățile lui de folosire s-au dovedit mult mai largi. Antrenorul care folosește mănușa-palmă dă posibilitate elevului să efectueze lovituri izolate, duble, în serie, repetate verificând în același timp corectitudinea mișcării brațelor, ale picioarelor, corpului. Mișcându-se în diferite direcții și obligându-l pe boxer prin anumite poziții ale mănușei-palmă să efectueze una sau alta dintre lovituri, lovituri combinate sau serii, antrenorul îl obișnuiește pe boxer cu manevrele, cu diferite idei tactice: să contraatace, să lovească în defensivă, să se apere și să pregătească combinații și serii de mișcări înșelătoare de brațe, picioare și corp, pe toate distanțele de luptă.

Exercițiile cu mănușa-palmă sînt foarte folositoare deoarece ele dau posibilitatea de a forma o justă coordonare a mișcărilor pe toate distanțele de luptă, consolidează tehnica procedeelor și le automatizează. Aceasta reușește datorită faptului că boxerul nu se teme de contraacțiunile partenerului, iar antrenorul poate, în momentul dorit, să corecteze greșeala care apare la boxer, să mărească sau să încetinească ritmul exercițiului.

Antrenorul poate să așeze mănușa-palmă în fața loviturilor elevului, depărtîndu-se, mișcîndu-se ușor înainte, înapoi, lateral; el poate să demonstreze lovituri, obligînd pe elev să adopte apărări în fața loviturilor pe distanța de luptă dorită, trecînd apoi la contraatac. Cu alte cuvinte antrenorul poate să creeze ambianța apropiată de cea a luptei, excluzînd însă momentul de pericol.

Sarcina cea mai importantă este aceea de a cere boxerului efectuarea în mănușa-palmă a unor lovituri în diferite variante — cu trecerea greutății corpului în timpul loviturii pe piciorul respectiv, combinații și serii pe toate distanțele. Pentru rezolvarea acestei sarcini este bine ca de la început să se execute exerciții pe loc fără mișcare (în lupta la distanță mică), iar apoi în mișcare (în lupta la distanță mare și mijlocie). Antrenorul folosește poziții diferite pentru ca boxerul să poată repeta exercițiul (lovituri, serie, contralovitură etc.) pînă îl învață bine.

Toate problemele enumerate mai sus care pot fi rezolvate cu ajutorul exercițiilor cu mănușa-palmă trebuie efectuate în mod succesiv. Cînd boxerul își va însuși procedeele concrete pe toate cele trei distanțe antrenorul le va reuni într-o singură formă complexă de luptă. Mănușa-palmă permite însușirea mai rapidă a tehnicii procedeelor concrete de box pe toate distanțele de luptă și ducerea lor pînă la deplina automatizare.

Indicînd în timpul acestor exerciții cu mănușa-palmă o anumită lovitură sau alta, antrenorul îl obligă pe boxer să adopte apărări diferite și poziții inițiale pentru efectuarea anumitor lovituri, combinații și serii. Întreaga gamă de procedee tehnice care trebuie să fie însușită de boxer, poate fi perfecționată în exercițiile cu mănușa-palmă.

Cu toate acestea, dacă mănușa-palmă este folosită nedebaci, pot fi formate și întărite reflexe incorecte, greșite.

Din experiență și observații am ajuns la concluzia că mănușa-palmă trebuie ținută într-o poziție verticală corespunzînd liniei cap-corp a boxerului. Dacă mănușa-palmă este ținută într-o poziție anumită, de exemplu pentru exersarea loviturilor laterale la cap, boxerul va dirija loviturile și cu dreapta și cu stînga apro-

ximativ într-un singur punct, ca în capul adversarului. Dacă, de pildă, boxerul expediază lovituri în serie de la distanță mare (directă de stînga la cap, upercut de dreapta la corp, laterală de stînga la cap) antrenorul ține mînușă-palmă dreaptă la nivelul capului boxerului, cu spațiul de țintă spre el, iar mînușă-palmă stîngă la nivelul plexului solar cu spațiul de țintă în jos, iar la efectuarea de către boxer a loviturii laterale de stînga la cap, înțorcem palma dreaptă cu spațiul de țintă spre dreapta. În momentul primirii loviturilor în țintă, antrenorul urmărește tehnica efectuării procedurii și mînușă-palmă trebuie să fie ținută în mod obligator în direcția verticală pe linia cap-trunchi.

Cu ajutorul exercițiilor cu mînușă-palmă pentru perfecționarea luptei complexe (ca și în timpul celorlalte exerciții speciale cu partener, cu aparate sau în boxul cu umbra) se pot rezolva cele mai felurite probleme în raport cu planul individual de pregătire al fiecărui boxer. Să enumerăm cîteva dintre cele fundamentale: verificarea tehnicii loviturilor, corectarea pozițiilor și mișcărilor brațelor, picioarelor, corpului ca și a greșelilor de coordonare pe toate distanțele de luptă; exerciții de manevre pentru pregătirea acțiunilor de atac de la distanță mare; elaborarea în întregimea lor a acțiunilor de atac și contraatac pe toate cele trei distanțe (în forma de ripostă și în întîmpinare); elaborarea acțiunilor de apărare cu trecere la atac, elaborarea accentelor în lovituri (izolate, repetate, în combinații și serii) etc.

Complicînd sarcinile individuale în antrenamentele cu mînușă-palmă, antrenorul impune boxerului să învețe și să perfecționeze o serie de procedee ale luptei complexe.

Alegerea acestor procedee este bazată pe cele mai des întîlnite poziții inițiale, care rezultă din procesul acțiunilor de atac, apărare și contraatac în ring.

Beneficiînd de procedeele învățate, boxerul urmărește cu atenție și apreciază acțiunile adversarului pentru ca în momentul oportun alegînd fulgerător din arsenalul acțiunilor de luptă procedeul corespunzător, să-l folosească imediat.

Boxerilor care învață și perfecționează procedeele luptei complexe pe distanță mare și mijlocie li se recomandă după posibilități să încheie fiecare procedeu cu o directă de stînga la cap. Mina stîngă întinsă înainte apără cu umărul bărbia boxerului de o contralovitură posibilă de dreapta la cap, permite să se retragă la distanța necesară și să folosească poziția inițială a adversarului pentru viitoare acțiuni ofensive.

În cele ce urmează vom enumera cîteva procedee ale luptei complexe: atac cu directă de stînga la cap, stînga la corp, stînga, dreapta la cap, de jos cu stînga la corp, laterală, de stînga la cap, scurtă directă de dreapta la cap, stînga de jos la corp, pas înapoi cu directă la cap, pas la dreapta și atac cu laterală de dreapta, stînga de jos la corp, pas înapoi cu directă de stînga la cap, pas la dreapta și atac cu laterală de dreapta la cap, stînga de jos la corp, retragere și pas înapoi cu directă la stînga la cap;

atac cu directe de la distanță mare — stînga, stînga la cap, stînga la corp, dreapta la cap (cu accent), stînga de jos la corp, laterale, dreapta, stînga la cap, dreapta de jos la corp, retragere cu un pas înapoi cu directă de stînga la cap, atacuri directe scurte la cap (cu accent), pas înapoi cu directă de stînga la cap, atac cu dreapta de jos la corp, retragere cu pas înapoi cu directă de stînga;

directe înșelătoare de la distanță mare stînga, stînga la cap și atac în serie din patru lovituri directe: stînga, dreapta, stînga, dreapta (cu accent) la cap, retragere cu pas înapoi cu directe la stînga la cap, atac cu două directe: stînga-dreapta la cap, retragere cu pas înapoi cu directă de stînga la cap, atac cu directă de stînga la cap, dreapta de jos la corp, retragere cu pas înapoi cu directă de stînga la cap;

directe înșelătoare de la distanță mare, stînga, stînga la cap și atac în serie de patru directe la cap și corp: directă de stînga la cap, dreapta, stînga la corp, directe de dreapta (cu accent) la cap, retragere cu pas înapoi cu directă de stînga la cap, atac în serie de jos la corp: dreapta, stînga, dreapta, retragere cu pas înapoi cu directă de stînga la cap, atac cu directe scurte de dreapta la cap, retragere cu pas înapoi cu directă de stînga la cap;

directe înșelătoare de la distanță mare — stînga, stînga la cap, fentă de directă cu stînga puțin mai sus de cap și atac cu directă de stînga la cap, atac cu directă de stînga puțin mai sus de cap și atac cu directă de dreapta la corp (cu

accent), pas înapoi cu directă de stînga la cap, atac cu directă — stînga, dreapta la cap, stînga de jos la corp, pas înapoi cu directă de stînga la cap; atac cu retragere scurte de dreapta la cap, retragere cu pas înapoi cu directă de stînga la cap;

atacarea adversarului cu directe de dreapta la cap, contralovitură cu directă de dreapta (în cros), directă de stînga la corp, laterală de dreapta la cap, retragere cu pas înapoi cu directă de stînga la cap, atac cu directe scurte de dreapta la cap, retragere cu pas înapoi, cu directă de stînga la cap, atac cu directă de dreapta la cap, stînga de jos la corp, retragere cu pas înapoi cu directă de stînga la cap;

atacarea adversarului cu serie de directe la cap — retragere cu pas înapoi cu directe de stînga, dreapta, stînga, dreapta (cu accent) la cap, pas înapoi cu directă de stînga la cap și atac cu directă de stînga la cap, dreaptă de jos la corp, laterală de stînga la cap, retragere cu pas înapoi cu directă de stînga la cap, atac cu directă scurtă de dreapta la cap, pas înapoi cu directă de stînga la cap;

atacarea adversarului cu directă de stînga la cap, directă de stînga la cap lovitură de întîmpinare cu eschivă înainte și la dreapta, dreapta și stînga de jos la corp, laterală de dreaptă la cap, pas înapoi cu directă de stînga la cap, pas la stînga și atac cu laterală de stînga la cap, retragere cu directe de dreapta, stînga, dreapta, stînga la cap, eschivă la dreapta și atac cu directă de dreapta (cu accent) la cap, directă de stînga la cap cu pas înapoi;

atacarea adversarului cu directă de stînga la cap, contralovitură; directă de dreapta la corp, laterală de stînga la cap, pas înapoi cu directă de stînga la cap; atac cu directe: stînga, dreapta la cap, stînga de jos la corp (cu accent), pas înapoi cu directă de stînga la cap, atac: de jos dreapta, stînga, dreapta la corp, laterală de stînga la cap (cu accent), pas înapoi cu directă de stînga la cap, atac: laterală de stînga, dreapta, la cap, stînga de jos la corp, retragere cu pas înapoi cu directă de stînga la cap;

atacarea adversarului cu directă de stînga la cap, contraatac — stînga de jos la corp cu pas înainte și la stînga, directă de dreapta la cap, directă de stînga la cap cu pas înapoi, atac cu directe stînga, dreapta, stînga, dreapta la cap, pas înapoi cu directă de stînga la cap, laterală de stînga la cap, retragere cu pas înapoi cu directă de stînga;

mişcări înșelătoare cu corpul la dreapta, la stînga și atac cu laterală de stînga la cap, dreapta de jos la corp, pas înapoi cu directă de stînga la cap, atac cu directă de dreapta la cap, stînga de jos la corp, pas înapoi cu directă de stînga la cap și atac cu directă de dreapta la cap, stînga de jos la corp, retragere cu pas înapoi cu directă de stînga la cap; atac: stînga de jos la cap, directă scurtă de dreapta la cap, pas înapoi cu directă de stînga la cap;

„fentă” cu directă de stînga la cap de la distanță mare, atac cu laterale: stînga, stînga la cap, directă de dreapta la cap (cu accent), lovituri de jos; stînga dreapta la corp — laterală de dreaptă la cap; pas înapoi cu directă de stînga la cap; atac: dreapta de jos la cap (cu accent), retragere cu pas înapoi cu directă de stînga la cap, atac cu directă scurtă de dreapta la cap, pas înapoi cu directă de stînga la cap;

atacarea adversarului cu laterală de stînga la cap, contralovitură cu directă de dreapta la cap, cu pas înainte și la stînga, stînga de jos la corp, directă scurtă de dreapta la cap, pas înapoi cu directă de stînga la cap și atac: dreapta de jos, stînga la corp, laterală de dreapta la cap, pas înapoi cu directă de stînga la cap, pas la stînga și atac cu laterală de stînga la cap, retragere cu pas înapoi cu directă de stînga la cap;

retragere tactică cu pas înapoi pentru chemarea partenerului la atac cu directă de stînga la cap, contraatac în cros cu dreapta la cap, stînga de jos la corp, retragere cu pas înapoi cu directă de stînga la cap, atac cu directă scurtă de dreapta la cap (cu accent), pas înapoi cu directă de stînga la cap.

Boxerii vor trebui să cunoască și caracteristicile procedeelor tehnico-tactice, care vor fi adoptate împotriva stîngacilor. În procesul instruirii și antrenamentului la boxeri apar anumite imperfecțiuni tehnico-tactice, care trebuie neapărat corectate.

Să ne oprim la unele greșeli și imperfecțiuni întîlnite des chiar și la majoritatea boxerilor cu experiență. Antrenorii sînt obligați să corecteze, în timpul instruirii și antrenamentului, aceste greșeli și în același timp să avertizeze pe boxerii începători de apariția lor. Boxerii fac următoarele greșeli tipice: aflîndu-se în poziția luptei la distanță mare, contractează inutil mușchii; lasă jos brațele;

după efectuarea unei directe la cap lasă jos brațele și nu le duc înapoi pe calea cea mai scurtă și rapidă în poziția inițială; efectuând loviturile ridică adesea bărbia în loc s-o aplece în piept; efectuând directe de jos și laterale la cap și corp, își iau avînt inutil; îndepărtează inutil picioarele, ceea ce frînează mișcările necesare și acțiunile tactice; nu se află în poziție aplecată în lupta la distanță mare (nu apleacă capul, nu relaxează mușchii corpului, întorc călcîiele lateral, nu acoperă bărbia cu umărul stîng etc.); nu se află în poziție grupată activă în lupta de la mică distanță (nu întorc umerii înăuntru, nu apleacă trunchiul și capul, nu îndoaie genunchii, întorc călcîiele lateral, nu aduc bazinul înainte, fără să creeze o poziție activă lasă brațele jos după efectuarea loviturii, nu așază picioarele pe linia umerilor, ceea ce nu creează un sprijin complet pe podea etc.: nu pregătesc atacul cu fente, cu lovituri înșelătoare și mișcări de trunchi la stînga și la dreapta, ceea ce creează ratări și duce la o luptă neorganizată, lipsită de frumusețe; efectuează lovituri de jos departe de linia mediană a trunchiului (făcînd astfel lovitura insuficient de precisă) și nimeresc în coate; efectuînd lovituri directe, laterale și lovituri de jos la cap și trunchi, nu îndoaie încheietura pumnilor și nu strîng pumnul, ceea ce nu permite efectuarea unei lovituri eficiente cu virfurile oaselor metacarpiene; efectuînd lovituri laterale la cap, nu țin coatele pe aceeași linie cu pumnul, ci de obicei le lasă mai jos, ceea ce micșorează eficacitatea loviturii și are ca rezultat o lovitură cu partea interioară a mînușii; nu strîng întotdeauna pumnii în momentul loviturii; efectuînd lovituri directe la cap și corp cu un pas înainte, nu retrag piciorul rămas în urmă, ceea ce micșorează eficacitatea loviturii și adesea lovitura nu-și găsește ținta; efectuînd lovituri laterale de jos, nu folosesc suficient grupele puternice de mușchi de la stomac, spate și coapse: nu calculează corespunzător cheltuirea de forță, efectuînd procedeele de atac, apărare, contraatac și alte acțiuni; încordează inutil mușchii, își iau elan inutil, nu pregătesc poziția inițială pentru începerea atacului, efectuează lovituri prea puternice asupra adversarului în gardă, fac mișcări rotative inutile cu corpul la efectuarea eschivei rotative, efectuează lovituri din poziții inițiale incomode, după efectuarea loviturii nu iau poziția inițială corespunzătoare viitoarelor acțiuni în ring, fac mișcări periculoase cu capul înainte, adesea schimbă lovituri fără apărare, nu folosesc procedeele tehnico-tactice împotriva adversarului care se găsește la colț, nu se apără solid și sincron în fața loviturilor; se mișcă greoi în ring, neputînd să folosească procedeele favorabile, se opresc la corzi sau în colț.

Se recomandă boxerilor să folosească în competiții mijloacele variate ale luptei complexe pe toate cele trei distanțe — mare, mică și mijlocie, iar la antrenament să învețe sistematic și să se desăvîrșească procedeele tehnico-tactice la aceste distanțe.

Pentru perfecționarea formei complexe de luptă se ridică problema foarte importantă a folosirii judicioase din punct de vedere tactic a spațiului ringului. Inițiativa în luptă și posibilitatea de a ataca de la toate distanțele presupune o pregătire tactică complexă. Este indispensabil ca, atacînd de la distanță mare, boxerul să știe cum să pregătească atacul prin procedee tactice variate, alegînd locul și momentul oportun. Adversarul poate fi atacat cu lovituri variate (directe, laterale, de jos), contraatacat și parat în orice punct al ringului. Boxerii neexperimentați nu-și construiesc atacurile suficient de bine gîndit și nu aleg locul și timpul cel mai favorabil, pentru a ataca de la distanță mare cu serii de directe la cap și la corp.

Boxerii încep adesea atacul cu directe de stînga și dreapta la cap și la corp pentru a lua inițiativa în fața adversarului și pentru a dezvolta viitoarele lor acțiuni în lupta de aproape. Aceste acțiuni nu pot fi însă totdeauna folosite, deoarece adversarul poate să se apere oricînd, retrăgîndu-se cu un pas înapoi, la stînga sau la dreapta, privînd pe boxer de inițiativă. Pentru a tăia calea de retragere și pentru a îngreua apărarea prin pași la stînga sau la dreapta atacul trebuie început decis și surprinzător prin seriile de directe la cap, sau la cap și corp, dintr-un punct anumit, atunci cînd adversarul se va găsi aproape de corzi (nu mai mult de jumătate metru).

Pentru a lua inițiativa asupra unui adversar care se află în corzi printr-un atac surprinzător cu serie de directe la cap și la corp nu trebuie să fie lăsat să se depărteze de corzi, folosind la efectuarea loviturilor propria posibilitate de a se

mișca pe ring la dreapta, la stînga și înapoi și de asemenea folosind poziția incomodă a adversarului.

Atacînd pe adversar cu o serie de directe (care să conștie din mai mult de patru lovituri) boxerul trebuie să termine atacul cu o directă de stînga la cap și un pas înapoi. Aceasta îi va da posibilitatea să evite contraacțiunile adversarului, va asigura succesul atacului, va împiedica alunecarea înainte și îi va da posibilitatea de a-și acoperi cu umărul stîng bărbia de eventuala contralovitură de dreapta la cap.

Desigur că boxerul poate fi și el în situația adversarului de a rămîne aproape de corzi sau în colțul ringului. Pentru ca să evite poziția incomodă de la corzi este necesar ca boxerul să cunoască cum se iese din aceste situații. Ieșirea de la corzi se realizează prin aplecări rapide la stînga sau la dreapta cu trecere la contraatac sau prin acțiuni rapide, de exemplu deplasare laterală (cel mai indicat la dreapta în fața unui adversar obișnuit, și la stînga în fața unui stîngaci).

Mai complicat este să înveți boxerul cum să iasă din colțul ringului. Extrem de limitat în acțiuni și văzînd în fața sa pe adversarul care înaintează, boxerul se află într-adevăr într-o poziție dificilă. De aceea, el trebuie să învețe cum se folosesc diversele metode de ieșire din colț. Fiecare din aceste metode trebuie învățată la antrenament. Pentru aceasta unul din boxeri se așază în colț iar celălalt îl atacă prin lovituri ușoare. Apărîndu-se în fața atacului, boxerul trebuie să adopte metoda de ieșire indicată de antrenor. La început este necesar ca boxerii să repete fiecare exercițiu încet, mărind în mod gradat viteza de execuție. Boxerul trebuie să înțeleagă necesitatea fundamentală că cea mai bună ieșire din colț este apărarea activă, după care el poate să înceapă imediat un contraatac ceea ce îi va da posibilitatea de a prelua inițiativa.

Pentru succesul boxerului în competiții este absolut necesar ca el să-și însușească și să perfecționeze tehnica și tactica luptei la distanță mare, mică și mijlocie, îmbogățindu-și în mod sistematic măiestria sportivă prin folosirea formei complexe de luptă și de asemenea, să învețe folosirea rațională a suprafeței ringului pentru executarea corectă a procedeelor tehnico-tactice în toate cele patru forme tactice de luptă.

DR. MEZŐ FERENC

Dr. Mező Ferenc a încetat din viață la 76 de ani, mult prea devreme, înainte de a ne fi dat tot ceea ce rîvna, talentul și pasiunea sa pentru sport neîndreptăteau să nădăjduim. Membru al Comitetului Internațional Olimpic, promotor al mișcării de cultură fizică și sport din R. P. Ungară, dr. Mező Ferenc a îndatorat multe generații de sportivi, dăruindu-le numeroase lucrări cu precădere din istoria Jocurilor Olimpice. De altfel, o asemenea lucrare — „Istoria Jocurilor Olimpice antice” — i-a adus medalia de aur în concursurile artistice din cadrul J.O. de la Amsterdam din 1928. După lucrarea „60 de ani de Jocuri Olimpice” (o istorie documentată a edițiilor moderne), dr. Mező Ferenc a pregătit, în ultimii ani ai vieții sale, biografiile campionilor olimpici din antichitate, precum și istorioare interesante din viața și cariera sportivă a campionilor olimpici de ieri și de azi. Contribuția sa valoroasă la istoria culturii fizice și a sporturilor ne dă temei să-i păstrăm dr. Mező Ferenc amintirea mereu vie.

Noua noastră concepție de joc la hochei pe gheață în lumina întrecerilor Campionatului mondial pe anul 1961

MIHAI FLAMAROPOL

maestru al sportului,
antrenor

Participarea echipei noastre la Campionatul mondial din Elveția nu s-a rezumat numai la disputarea jocurilor ci și la culegerea în amănunt a învățămintelor care să contribuie la ridicarea calitativă a hocheiului nostru. Astfel, am reușit să elucidăm unele probleme tactice încă nelămurite în munca de instruire a jucătorilor noștri.

Aplicarea învățămintelor culese în timpul desfășurării campionatului mondial trebuie să constituie sarcina de bază a pregătirii hocheiștilor noștri în noul sezon. În materialul de față vom reda câteva aspecte ale celor văzute la Geneva și Lausanne, referitoare la factorii antrenamentului — în special la pregătirea tactică — și la noua concepție de joc în hocheiul pe gheață.

Noi am urmărit jocul tuturor echipelor participante la campionatul mondial și ne-am concentrat atenția în special asupra celor trei echipe care își disputau înfrîntarea: U.R.S.S., Canada și R. S. Cehoslovacă.

Fiecare dintre aceste echipe au caracteristicile lor, fiind exponente reale ale școlilor de hochei din țările respective. Toate trei au demonstrat că sînt formații valoroase, care pot cuceri oricînd titlul de campioane mondiale.

Echipele Canadei, R. S. Cehoslovace și U.R.S.S. au demonstrat că posedă calități necesare realizării unui joc valoros în ansamblu, care asigură spectacolul dinamic al hocheiului și constituie premisele succesului. La baza acestor succese stau rezultatele obținute în domeniul: 1. Pregătirii fizice; 2. Pregătirii tehnice; 3. Pregătirii tactice bazată pe concepția unui joc colectiv; 4. Jocului valoros al portarilor; 5. Formării unei concepții corespunzătoare de joc.

PREGĂTIREA FIZICĂ

S-a dovedit încă odată că pregătirea fizică joacă un rol determinant în obținerea rezultatelor. Ea constituie baza jocului dinamic.

Forța brațelor, a mâinilor (degete) și a picioarelor s-a dovedit a fi foarte necesară în timpul meciurilor. S-a constatat că jucătorul de hochei fără forță nu poate avea nici viteză, nu poate să tragă puternic la poartă, să folosească procedeele loviturilor cu corpul care sînt permise de regulament. Dinamismul hocheiului pe gheață este imprimat de jocul bărbătesc, care la rîndul său este asigurat de forța picioarelor.

Viteza de deplasare și de reacție — bazate pe o perfectă tehnică a patinajului tuturor jucătorilor — este cea mai puternică armă în desfășurarea acțiunilor de atac și de apărare. Datorită vitezei, jucătorii trec imediat din atac în apărare și invers, imprimînd jocului un tempo rapid. De asemenea am remarcat viteza cu care se execută patinajul cu spatele, acest procedeu fiind un element principal în desfășurarea acțiunilor de apărare.

Rezistența. Rezistența în regim de viteză este una dintre principalele calități care asigură continuitatea acțiunilor lor de joc. Menținerea tempo-ului de joc pe tot parcursul unui meci, nu poate fi realizată dacă jucătorii nu posedă rezistență în regim de viteză. De asemenea rezistența generală a organismului trebuie foarte mult dezvoltată, deoarece campionatul mondial — ca și alte competiții — se dispută în sistem turneu.

Jucător valoros este acela care știe să-și dozeze efortul în așa fel încît să poată juca 5—6 meciuri în 8 zile.

Mobilitatea, suplețea și îndemînarea sînt de asemenea calități necesare jucătorilor de hochei, calități care ajută la aplicarea creatoare a cunoștințelor tehnice și tactice.

PREGĂTIREA TEHNICĂ

Pregătirea tehnică a luat și ea o mare dezvoltare. Conducerea pucului, preluarea lui sau mișcările înșelătoare se fac cu mare ușurință. Deși este bine înșușit, driblingul nu este folosit decît în scopuri tactice. Pasele sînt întotdeauna foarte puternice, fiind executate din articulația mîinii, iar preluările sînt efectuate din cea mai mare viteză.

Trasul pe poartă constituie un capitol important. S-a observat că jucătorii posedă numeroase procedee de tras, începînd cu șutul golf și terminînd cu șutul lung clasic. În general, majoritatea jucătorilor folosesc trasul scurt printr-o bîcuire a brațului și a articulației mîinii. Golurile marcate se datoresc în special preciziei, forței și, mai ales, poziției alese de jucător în momentul execuției. Jucătorii valoroși găsesc întotdeauna spațiul cel mai convenabil de tras de la o distanță de 3—6 m direct din fața porții. S-a constatat că șuturile fundașilor — trase de la linia albastră — au o eficacitate foarte redusă: la 25 de șuturi de la treime (14—16 m) poate fi realizat în medie un singur gol, și acesta numai dacă portarul este mascat.

Campionatul mondial al anului 1961 a confirmat practic că procedeul șutului „golf” este pe cale de dispariție, fiind înlocuit cu procedeul șutului normal scurt printr-o zvîcnire a brațului, șutul „golf” rămînînd valabil numai în situațiile în care jucătorul are timp să pregătească lovitura. Datorită vitezei mari cu care se desfășoară acțiunile, această pregătire a șutului nu mai poate fi efectuată în mod corespunzător. De altfel, portarii s-au obișnuit să apere șuturile trase prin procedeul „golf” astfel că nici elementul surpriză, această calitate a acestui procedeu, ne mai avînd valoarea de acum 2—3 ani.

Legat de trasul la poartă Campionatul mondial al anului 1961 ne-a demonstrat următoarele:

1. Jucătorii valoroși au dovedit practic că posedă toate procedeele tehnice ale trasului la poartă, eficacitatea șutului depinzînd de modul cum jucătorul știe să-l execute în timpul jocului.
2. O mare contribuție la însușirea unei execuții eficace a fost adusă de tehnica patinajului, mînuirea crosei și înaltul nivel al pregătirii fizice.
3. Fundașii au tras la poartă mai mult cu un scop tactic bine definit, preferînd pasa în cazul cînd un coechipier se afla bine plasat în fața porții.

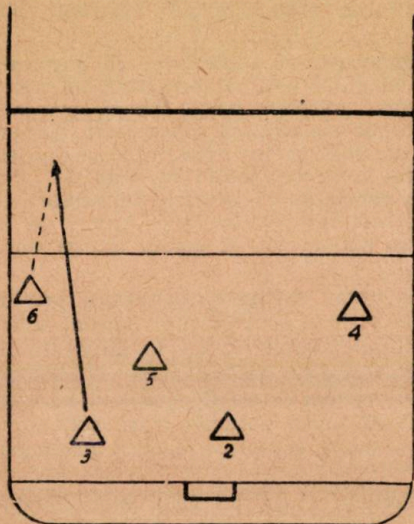
PREGĂTIREA TACTICĂ

Apărarea. Observațiile minuțios făcute asupra tacticii de apărare au stabilit că linia roșie de la mijlocul terenului constituie astăzi o a doua graniță pe care o apărare valoroasă o păzește și nu permite adversarului să arunce pucul în zona de atac.

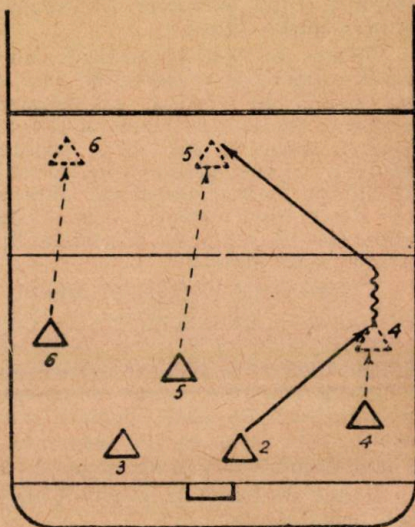
Principiul de mai sus a dat de gîndit asupra tacticii de apărare. Propriu-zis, acest principiu constă nu numai în împiedicarea adversarului de a intra cu pucul în zona de atac, ci și în a face imposibilă trecerea lui cu pucul dincolo de linia roșie de la mijlocul terenului. Deci în tactica jocului modern de apărare există astăzi două obstacole pe care adversarul avînd pucul în posesie nu trebuie lăsat să le depășească: linia roșie de la mijlocul terenului și linia albastră care indică zona de apărare. Linia roșie constituie primul obstacol, care odată depășit permite cîștigarea zonei de atac, iar cel de al doilea, linia albastră, unde se aplică riguros legea ofsaid-ului.

Aceste două obstacole constituie pentru apărare principalele zone de teren cărora trebuie să li se acorde o mare importanță. Adversarul trebuie atacat în zona sa și împiedat să-și formeze vreo combinație de contraatac. Apărarea începe, deci, în zona de atac proprie.

Dacă adversarul a pătruns în treimea de apărare jocul trebuie foarte bine organizat; concentrarea jucătorilor se efectuează în fața porții, în așa fel încât nici un adversar să nu rămână nemarcat. Înaintașii adversi care sînt în spațiul din fața porții trebuie să fie imediat blocați și puși în imposibilitate să activeze. Cei doi fundași se depărtează foarte rar către colțurile terenului și aceasta numai atunci cînd au posibilitatea să intre în posesia pucului, iar centrul atacant în general se



Schița 1: Fundașul stîng nr. 3 pasează pucul direct la zona de mijloc coechipierului său, extrema stîngă nr. 6. Este cea mai simplă și mai eficace acțiune de contraatac.



Schița 2: Fundașul drept nr. 2 pasează pucul jucătorului extremă nr. 4 care după preluare îl trimite centrului atacant nr. 5 care între timp s-a demarcat.

situează între cei doi fundași, în același spațiu (din fața porții). Organizarea apărării este în așa fel efectuată, încît în orice moment echipa poate să treacă la contraatac, printr-o pasă trimisă la una dintre cele două extreme.

Schimbările de locuri constituie o latură importantă a jocului de apărare. Ele se fac cu regularitate și se bazează pe principiul ajutorului reciproc. În această direcție, colaborarea fundașilor cu portarul este imperios necesară.

Nici fundașii și nici înaintașii nu se dau niciodată la o parte în fața șuturilor adverse, oricît de puternice ar fi ele. Pentru salvarea unui gol, jucătorii se aruncă uneori în traiectoria pucului sau plonjează în crosa adversarului. Fundașii apără șuturile cu mîna tot atît de bine ca și portarul.

Toți jucătorii folosesc în apărare procedeele loviturii cu corpul, a cărei tehnică este bine stăvînită și folosită ca un mijloc tactic, atît pentru dezechilibrarea și deposadarea adversarului de puc, cît și pentru intimidarea acestuia.

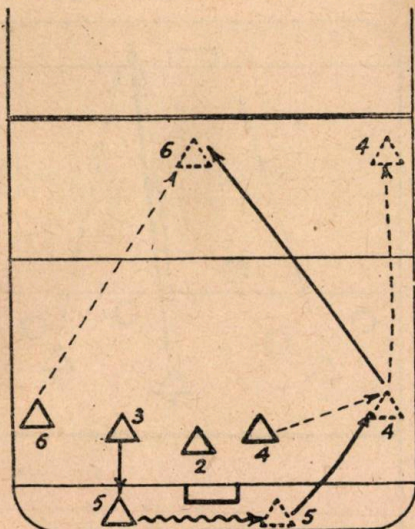
Atacul. În jocul actual în care apărarea este începută din zona de atac — inițierea atacului unei echipe se face mai mult prin contraatac. Contraatacul se inițiază deci în zona proprie, prin pase rapide care îl găsesc pe adversar nepregătit.

Contraatacul este conceput în general de fundași și se efectuează numai prin pase. Fundașii se retrag în spatele porții sau lateral de ea și expediază puternic

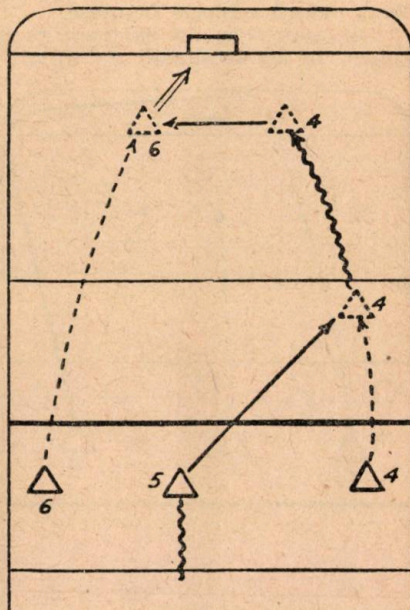
pucul atacanților care patinează în viteză de-a lungul mantinelelor către linia albastră și uneori către linia roșie de la mijlocul terenului (schița 1). Alteori extrema se îndreaptă către centrul terenului, trimițând pucul preluat de la funduș centrului atacant care între timp s-a demarcat (schița 2).

La angajamentele din zona de apărare participă în general fundașii — care posedă mai multă forță. Ei trimit pucul centrului atacant care preluându-l îl retrimite acelei extreme care s-a demarcat cel mai repede (schița 3).

În treimea de mijloc se joacă cu pase rapide, majoritatea lor fiind trimise în diagonală. Numai în cazul când jucătorii sînt bine marcați de adversar se recurge la conducerea individuală a pucului.



Schița 3: Angajamentul în zona de apărare este efectuat de fundașul stîng nr. 3. El dă pucul înapoi centrului atacant nr. 5 care îl va conduce prin spatele porții, de unde îl va pasa extreamei nr. 4.



Schița 4: În zona de mijloc, centrul atacant nr. 5 pasează diagonal extreamei nr. 4 care pătrunde cu pucul în viteză în zona adversă, direct către poartă. La 5-6 m în fața porții pasează lateral extreamei nr. 6 care va trage direct în poartă. (Pătrunderea prin pase este cea mai eficientă).

Pentru pătrunderea în zona de atac se folosesc următoarele procedee :

a) Pase rapide în fața liniei albastre spre extrema care patinează în viteză. Aceasta, după preluarea pucului, încearcă să se ducă direct către poarta adversă, protejînd pucul cu corpul, riscînd chiar să se ciocnească de adversar. Extremele evită întotdeauna să facă ocoliri inutile spre marginea terenului, căutînd să pătrundă în spațiul de tragere din fața porții. Dacă totuși sînt obligați să se deplaseze lateral, fiind într-o poziție favorabilă pentru șutul la poartă, ei pasează rapid și puternic de-a lungul liniei porții, de unde un coechipier caută întotdeauna să introducă pucul în poartă (schița 4).

b) Introducerea pucului în treimea adversă prin acțiuni individuale se face foarte rar. Atacantul încearcă driblingul printre fundași numai în cazul cînd se află singur.

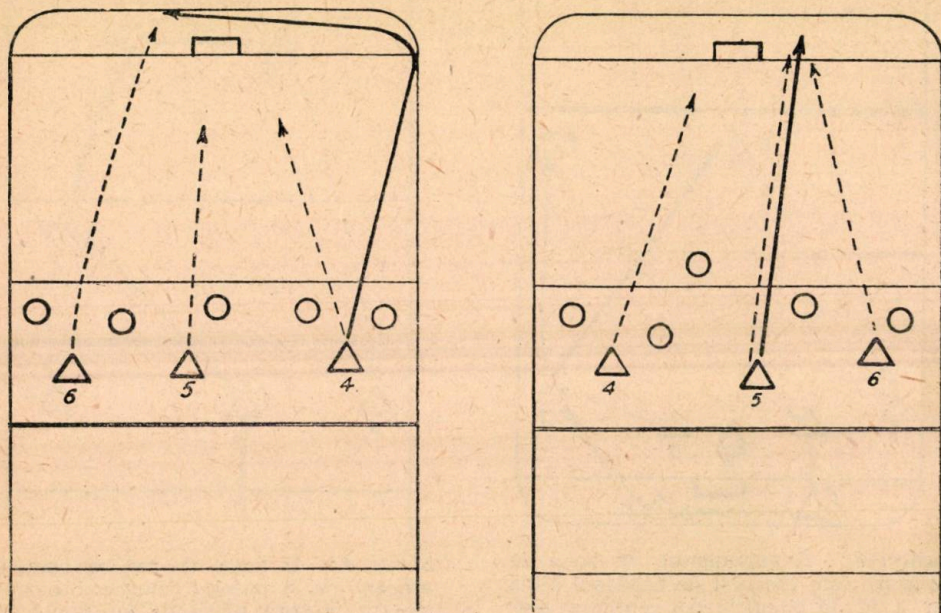
c) Șutarea pucului în mantinela din spatele porții în scopul pătrunderii în zonă este procedeul cel mai des folosit. După depășirea liniei roșii de la mijlocul terenului, pucul este expedit puternic în mantinela din fundul terenului, unde

este urmărit de extreme și de centrul atacant. Dacă fundașul advers se apropie de puc sau intră în posesia lui, el va fi atacat imediat de una din extreme. Astfel începe lupta pentru câștigarea pucului și folosirea lui în continuare pentru realizarea combinațiilor de atac, pentru care se vor lua dinainte poziții bine stabilite. Fundașii participă întotdeauna la acțiunile de atac, urmărindu-i pe atacanți până la linia albastră a zonei de atac (schitele 5—6).

Pentru câștigarea pucului, atacanții folosesc jocul în forță, ciocnindu-se de adversarul care controlează sau are în posesie pucul.

Jocul tactic în cazul inferiorității numerice nu reprezintă nici un fel de problemă pentru echipele frunțase.

Ele sînt obișnuite să joace cu un jucător mai puțin, aplicînd jocul normal al echipei. În aceste situații antrenorii introduc în joc pe cei mai buni apărători. În



Schițe 5 și 6: Apărarea adversă este bine organizată astfel că singura posibilitate de a pătrunde în zona de atac este aruncarea pucului în mantinelă și urmărirea lui în viteză. În schița 5 se poate observa cum extrema nr. 6 va reuși să intre în posesia pucului prin ricoșarea mantinelor.

cazul cînd adversarul a reușit să pătrundă în zona de apărare fundașii se așază în spațiul din fața porții, în timp ce doi atacanți urmăresc depozitarea adversarului de puc.

O variantă tactică des aplicată constă în folosirea unui atacant pentru destrămarea atacurilor adversarului chiar din zona acestuia.

Jocul în cazul superiorității numerice (pressing) se efectuează identic cu jocul normal de atac. Pătrunderea în zona de atac se face mai rapid și mai simplu prin acțiuni colective efectuate în special de extreme. Se accentuează însă presiunea asupra adversarului urmărindu-se ca pasele rapide și precise, executate deseori dintr-o singură lovitură, să găsească pe jucătorul cel mai bine plasat în spațiul din fața porții.

Acțiunile sînt efectuate cu precizie și calm de cei cinci jucători. Fundașii nu irosesc șturile trăgînd inutil spre poartă, ci pasează atacantului cel mai bine plasat.

CONDUCEREA TACTICĂ ÎN TIMPUL JOCURILOR

În general tactica adoptată de echipe a fost decisivă în ceea ce privește rezultatele obținute pe teren. Diferitele situații ivite în decursul jocului au determinat pe antrenorii echipelor să acționeze diferit pentru rezolvarea lor. O mare influență asupra comportării jucătorilor a avut-o conducerea tactică a echipelor de către antrenori. Aceștia au modificat uneori — siliți de împrejurări — tactica dinainte stabilită, sau au efectuat schimbări în formație care au dat o altă înfățișare întâlnirii.

Astfel, de exemplu, meciul R.S.C.—U.R.S.S. a reflectat importanța covârșitoare pe care o are conducerea tactică la o întâlnire decisivă.

S-a văzut de la începutul jocului că echipa R. S. Cehoslovace va aplica o tactică defensivă — cu acțiuni de contraatac — care ar putea surprinde apărarea echipei sovietice. Această tactică s-a dovedit a fi bine gândită de antrenori, deoarece timp de două reprize rezultatul a fost favorabil cehoslovacilor.

În repriza a III-a jucătorii sovietici au reușit — în urma unor acțiuni de atac extrem de puternice și bine gândite — să egaleze (4—4), dar apoi un șut tras prin surprindere de la mijlocul terenului, s-a oprit în poarta sovieticului Kinov.

Din acel moment antrenorul echipei sovietice a început să utilizeze pe cei mai buni atacanți; dar în ultimele 5 minute, sovieticii au jucat fără portar, acesta fiind înlocuit cu un jucător de câmp. Cu această ocazie s-a confirmat că scoaterea portarului și înlocuirea lui cu un jucător de câmp este o tactică greșită, deoarece tot jucătorii cehoslovaci au fost aceia care au marcat stabilind scorul de 6—4.

La acest campionat s-a dovedit că dirijarea echipei în timpul desfășurării jocului contribuie efectiv la rezultat (mai ales când cele două echipe sînt de forțe sensibil egale).

JOCUL PORTARILOR

Portarii, care au fost cei mai buni în cadrul jocurilor campionatului mondial, erau posesorii unor avansate procedee tehnice de apărare și posedau și o bună orientare tactică.

Experiența și valoarea portarilor constituie astăzi problema de bază a echipelor.

Portarii trebuie să posede următoarele calități:

1. Să fie calmi, deoarece prin aceasta îi calmează și pe jucătorii de câmp.
2. Să fie foarte buni patinatori și mai ales posesori ai unei bune tehnici a patinajului cu spatele.
3. Să știe care este poziția de bază în poartă, adică să nu fie prea aplecată. Ei nu trebuie să stea încordat ci relaxat, pentru a putea să acționeze repede și spontan prin mișcarea brațelor și a picioarelor.
4. În timpul jocului să plonjeze cît mai puțin și numai atunci cînd este nevoie.
5. Să știe să oprească cu lama crosei pucurile trase pe jos, apoi să le paseze rapid unui coechipier. Să nu întrebunțeze mîna pentru prinderea pucurilor care alunecă pe gheață.
6. Să posede o valoroasă tehnică în ceea ce privește mînuirea crosei.

COMPORTAREA ECHIPEI NOASTRE

La campionatele mondiale din 1961 echipa de hochei a țării noastre a constituit, prin evoluția ei, o revelație. Victoriile la scor raportate asupra unor țări cu veche tradiție în hochei, și mai ales valoarea jocului prestat, au dovedit că locul echipei noastre se află într-o categorie superioară.

Analizînd comportarea echipei noastre, ne vom referi la unele deficiențe în pregătire, în special în ceea ce privește tehnica, dar mai ales tactica jocului, a căror lichidare constituie o sarcină importantă în noul sezon.

PREGĂTIREA FIZICĂ

Putem afirma că în raport cu echipele din seriile I și a II-a ale campionatului mondial, pregătirea fizică a jucătorilor noștri a fost corespunzătoare. Dacă însă o vom compara cu cea a primelor trei clasate putem afirma următoarele:

a) jucătorilor noștri le lipsește forța necesară jocului. Excepție fac doar cîțiva jucători (Czaka, Ionescu, Varga, Biro). Așa se explică în parte faptul că nu utilizăm cu succes mijloacele tehnice ale loviturilor cu corpul.

b) rezistența nu este încă la un nivel superior, astfel acțiunile de atac și cele de apărare nu sînt efectuate cu același ritm susținut pe tot parcursul jocului.

c) viteza acțiunilor de joc nu este dezvoltată în mod corespunzător din cauza vitezei insuficiente a patinajului majorității jucătorilor.

d) îndemînarea trebuie îmbunătățită, deoarece ea este foarte necesară în diferitele situații ivite în decursul jocului.

PREGĂTIREA TEHNICĂ

Patinajul. Pentru a ajunge la nivelul tehnicii de patinaj a jucătorilor sovietici sau canadieni, jucătorilor noștri le este necesară o activitate mai intensă pe gheață. Desigur că față de anii trecuți s-a progresat mult dar mai sîntem încă deficitar în acest domeniu. Trebuie să insistăm pentru însușirea unei poziții corecte, asupra întoarcerilor și în special asupra patinajului cu spatele.

Trasul la poartă prezintă mari lacune în jocul echipei noastre. Astfel, jucătorii noștri — în special fundașii care trag de repetate ori la poartă — au folosit șutul „golf” care actualmente nu mai este eficace. Iată și un exemplu: fundașul Varga din 42 de șuturi trase la poartă a înscris un singur gol. Ineficacitatea a fost prezentă și la înaintași. În special în jocul cu Austria, atacanții noștri au ratat nenumărate ocazii datorită — în parte — însușirii greșite a tehnicii de șutare.

Pentru viitor va trebui să modificăm metodele de antrenament în ce privește trasul la poartă și să renunțăm pe cît este posibil la șutul golf.

Conducerea pucului și driblingul sînt efectuate în mod corespunzător din punct de vedere tehnic dar nu sînt executate cu viteza maximă, fapt care face ca acțiunile să fie întîrziate.

PREGĂTIREA TACTICĂ

În ceea ce privește tactica, noi am observat că avem multe deficiențe legate de lipsa de experiență a jucătorilor noștri. Cele mai pregnante greșeli au apărut în jocul fundașilor, care au aplicat un joc de atac neglijînd sarcinile ce le reveneau în apărare, dînd astfel posibilitate adversarilor să contraatace foarte periculos (de exemplu în jocul cu echipa Austriei). Atacanții noștri n-au revenit în apărare cu aceeași viteză cu care au atacat, contribuția lor la apărare fiind diminuată. Urmărind jocul celor mai bune echipe, am remarcat că noi — spre deosebire de ei — nu am învățat și nu am antrenat un anumit procedeu tactic pentru fiecare linie de atac, în funcție de calitățile jucătorilor respectivi, de exemplu: folosirea a două virfuri cu un atacant distructiv, retras. De asemenea, efectuarea schimburilor — fără fluierul arbitrilor — ar fi mai indicată prin aruncarea pucului în zona adversă și prin urmărirea lui, decît prin păstrarea și conducerea lui de către un jucător, așa cum l-am efectuat.

Contraatacul echipei noastre nu s-a bazat pe combinații precise. Jucătorii noștri n-au realizat încă legătura care trebuie să existe, — prin pase directe — între fundași și atacanți, din fundul zonei de apărare către zona de mijloc. Fundașii noștri (Czaka, Varga, Ionescu, Țiriac, Hollo) n-au reușit să transmită extre-

melor pasa directă cu rapiditate. Nu au făcut nici demarcări prin ruperi, care să surprindă pe adversari.

În zona de mijloc procedeele de apărare au fost încă defectuoase. Există o tendință spre jocul modern (împiedicarea adversarului să intre cu pucul în jumătatea noastră de teren — dincolo de linia roșie), dar apărătorii și atacanții trebuie să învețe să nu lase spații libere, necontrolate în această zonă. Distanța între fundași și apărători nu trebuie să depășească 8—10 m.

Pentru pătrunderea în zona adversă, jucătorii noștri au folosit pasele sau conducerea pucului. Valabilitatea acestor metode nu poate fi contestată. Dar nu trebuie să uităm că adversarii noștri — în afară de echipa Austriei — au avut o valoare sub nivelul echipelor fruntașe și ei nu au contraatacat periculos și cu rapiditate. Noi va trebui să folosim în viitor (mai ales în fața adversarilor puternici) pătrunderea în zona de atac prin aruncarea pucului. Aruncarea pucului trebuie să constituie semnalul trecerii la atac. Echipa noastră — și în special formația cu linia Szabo-Ferenczi-Szabo — a început să folosească în mod corespunzător acest procedeu și sperăm că în acest an jucătorii noștri vor reuși să evite contraatacul adversarilor și să pătrundă în terenul advers și prin aruncarea pucului și prin urmărirea lui.

Jocul în zona de atac trebuie să fie caracterizat în primul rând prin agresivitate și forță. Adversarul trebuie atacat și presat cu dinamism în zona sa. Acest lucru nu este încă bine aplicat, mulți dintre atacanții noștri evitându-l. Calamar, Takacs, Nagy practică încă jocul învechit, retrăgându-se după pierderea pucului către zona de apărare. Ei trebuie să-și formeze deprinderea de a-l ataca pe adversar în zona sa.

Va trebui să obișnuim pe jucătorii noștri să folosească bine tactica urmăririi șturilor trimise spre poarta adversarului și cea a folosirii jocului agresiv în învâlmășelile produse în fața porții adversarului. În cazul când adversarul joacă în inferioritate numerică va trebui să practicăm sistemul cu doi atacanți în spațiul din fața porții și cu centrul atacant puțin retras și să accentuăm în acest caz jocul ofensiv.

Considerăm că învățămintele campionatului mondial din 1961 vor constitui un prețios îndreptar în munca noastră de pregătire, pentru a ridica nivelul pregătirii tactice și teoretice a jucătorilor noștri. Acest lucru va fi posibil numai dacă vom elimina deficiențele semnalate în sezonul precedent.

CONCEPȚIA DE JOC

Jocul este mijlocul prin care o echipă încearcă să-și valorifice particularitățile și avantajele în pregătirea jucătorilor proprii. Această valorificare este posibilă numai dacă prin acțiunile echipei se creează condiții și situații favorabile.

Pentru realizarea acestui deziderat, atât pregătirea jucătorilor cât și desfășurarea acțiunilor în joc trebuie să aibă la bază o concepție unitară bine cristalizată.

Concepția de joc reprezintă exprimarea unor trăsături caracteristice pe care o echipă le realizează în urma unei pregătiri corespunzătoare, în raport cu particularitățile jucătorilor săi și la nivelul celor mai avansate cunoștințe ale practicii hocheiului pe plan mondial.

Concepția de joc se reflectă printr-un joc de bază bine încheiat, în care acțiunile, atât cele individuale cât și cele colective, au un mod specific de desfășurare. De asemenea, concepția se afirmă și prin atitudinea și comportarea generală a jucătorilor pe teren față de toți ceilalți factori prezenți la întrecere (public, arbitru, adversar, coechipier etc.).

Importanța cristalizării unei concepții de joc constă în faptul că odată stabilită ea determină și conținutul pregătirii, stabilește sarcinile și conținutul procesului de antrenament. Acest lucru oferă antrenorilor și jucătorilor posibilitatea de a cunoaște în mod concret ce au de făcut în cadrul pregătirii. Necunoașterea ei duce la o diversitate de păreri, de concepții despre pregătire și despre caracterul jocului, în ultimă instanță la unele concluzii care frânează progresul.

Numai o concepție realizată printr-o înțelegere conștientă și printr-o pregătire temeinică va asigura jucătorilor un salt valoric la nivel înalt. Acest lucru presupune însă o muncă susținută, continuă, perseverență și de lungă durată. De aceea, antrenorii trebuie să fie foarte atenți la alegerea și folosirea celor mai eficiente mijloace.

Pentru ca concepția de joc să fie eficientă, ea trebuie să fie înțeleasă și acceptată de antrenori și jucători, să țină seama de adevăratele posibilități ale jucătorilor și să fie aplicată în mod creator, nu mecanic.

Concepția de joc care trebuie aplicată în cadrul echipelor poate fi formulată în felul următor: joc constructiv, dinamic, colectiv, echilibrat și elastic, bazat pe o tehnicitate înaltă și pe o pregătire fizică superioară. Jocul să fie purtat în viteză, dublat de perseverență și dirigența necesară impunerii jocului propriu. Întreaga echipă să participe activ la desfășurarea fazelor, acționând ca un tot unitar, printr-o legătură armonioasă între jocul de atac și cel de apărare. Jocul să se încadreze în principiile generale de așezare a jucătorilor după sistemul cu doi fundași și trei înaintași în care raza de acțiune și sarcinile, precum și inițiativa creatoare a jucătorilor sînt mărite, în scopul realizării unui randament ridicat al echipei.

Deci, caracteristicile concepției moderne de joc sînt următoarele:

1. Joc dinamic, constructiv, cu acțiuni purtate în viteză. Viteza trebuie să caracterizeze principalele aspecte ale jocului: circulația pucului, deplasarea jucătorilor cu și fără puc, pătrunderea în zona de atac, executarea procedurilor tehnice.

2. Joc colectiv, care se manifestă prin participarea întregii echipe la acțiunile de atac sau apărare. Aceasta se realizează prin transmiterea curgătoare a pucului, fără opriri inutile, ajutorare reciprocă între jucători și compartimente, pentru cucerirea sau apărarea zonelor de atac, combaterea acțiunilor individuale care nu sînt în concordanță cu scopul tactic, stimularea inițiativei creatoare pusă în slujba echipei.

3. Joc echilibrat și elastic. În hocheiul modern sarcinile jucătorilor nu mai pot fi fragmentate în cele două aspecte — atac și apărare. Baza jocului echilibrat și elastic o constituie capacitatea jucătorilor de a îndeplini cu rapiditate și în mod continuu sarcinile de atac și apărare.

Deci, echipa trebuie organizată în așa fel încît să nu negligeze asigurarea apărării cînd se află în atac, iar cînd este în apărare să nu reducă posibilitatea de a reveni organizat în atac și de a susține acțiuni ofensive în continuare.

Trebuie adoptat jocul ofensiv și nu jocul defensiv care este socotit învechit. Jocul echilibrat și elastic economisește forțele jucătorilor, făcîndu-i capabili să reziste pe toată durata jocului ritmului susținut și chiar să intensifice efortul spre sfîrșitul jocului.

Încorsetarea jucătorilor în sarcini fixe, mai ales a celor din atac este astăzi depășită. Pentru a putea face față cerințelor noii concepții de joc se impune pregătirea jucătorilor în mod multilateral, fără a neglija pregătirea specială pentru postul respectiv. Echipa vor juca în apărare cu cinci jucători, iar în atac de asemenea cu cinci jucători. Toată echipa atacă, toată echipa se apără, fără nici o excepție.

În apărare echipa se organizează cu cinci jucători mai întîi pe linia roșie, apoi dacă aceasta este străpunsă, pe linia albastră și în ultimă instanță în zona de apărare, aglomerînd spațiul din imediata apropiere a porții.

În cazul în care adversarul a pătruns în zona noastră adoptăm sistemul de apărare combinată (om la om și în zonă) și aceasta trebuie să constituie baza acțiunilor colective de apărare și totodată baza de plecare a acțiunilor ofensive.

De asemenea, pentru cucerirea zonei de atac și pentru atacarea porții, se acționează tot cu cinci jucători. Mărirea razei de acțiune a jucătorilor cere din partea acestora să se pregătească în așa fel, încît să știe să rezolve nu numai sarcinile postului lor, dar și pe acelea ale celorlalte posturi din echipă. În condițiile de joc el este adesea solicitat să facă acest lucru.

Noua concepție urmează să fie însușită de toți antrenorii noștri, care în viitor trebuie să aplice și la antrenamente noile metode, după directivele Colegiului central de antrenori, contribuind astfel la ridicarea valorii echipelor noastre.

Pregătirea schiorilor slalomişti în etapa de acomodare din perioada pregătitoare şi din etapa primelor concursuri a perioadei competiţionale

prof. V. TEODORESCU

şeful catedrei de schi I.C.F.

prof. V. CIRSTOCEA

asistent I.C.F.

În ultimii ani în schiul alpin din ţara noastră s-a realizat o importantă cotitură. Secţiile de schi din cluburi, cele 30 de centre şi şcolile sportive de elevi şi tineret aflate în cel de al patrulea an de activitate de la înfiinţare, cât şi celelalte forme de organizare a activităţii au angrenat un număr din ce în ce mai mare de tineri din toate colţurile ţării în practicarea acestui minunat sport. Sportivii noştri frunţaşi au reuşit să facă paşi importanţi în afirmarea pe plan internaţional. Rezultatele lor sînt un exemplu mobilizator pentru tineri care sub îndrumarea instructorilor şi antrenorilor se străduiesc să-i ajungă şi chiar să-i depăşească pe cei mai buni.

În această nouă etapă pe care o parcurge schiul nostru alpin considerăm că este necesar să se insiste asupra îndrumării metodice care să asigure şi să netezească drumul între marea masă a schiorilor şi schiorii frunţaşi. Atunci cînd am elaborat lucrarea de faţă ne-am gîndit la schiorii din centre, şcoli şi secţii, care au păşit pe primele trepte ale clasificării şi consacrării lor sportive. Ea cuprinde planuri de cicluri de lecţii cu sarcini, mijloace şi indicaţii metodice din etapa de acomodare pe zăpadă şi cea a primelor concursuri. Sperăm că lucrarea va reuşi să fie un îndrumar în munca antrenorilor şi instructorilor noştri.

Ar fi greşit ca materialul prezentat în această lucrare să fie folosit în mod dogmatic, fără a ţine seama de cerinţele vii ale procesului de instruire. El poate fi cu adevărat util doar în măsura în care va contribui la orientarea muncii antrenorilor în activitatea lor creatoare bazată atît pe respectarea particularităţilor fiecărui colectiv în parte cît şi a particularităţilor individuale ale sportivilor cu care lucrează.

PERIOADA PREGĂTITOARE

ETAPA DE ACOMODARE

Sarcinile acestei etape :

1. Acomodarea cu schiurile, alunecarea pe zăpadă, cu efortul ridicat în condiţii meteorologice dificile ;
2. Perfecţionarea tehnicii ;
3. Perfecţionarea calităţilor fizice specifice şi ridicarea gradului de antrenament ;
4. Menţinerea la un nivel înalt a pregătirii fizice multilaterale ;
5. Ridicarea nivelului calităţilor morale şi de voinţă.

Particularităţile pregătirii în această etapă sînt legate de necesitatea acomodării organismului cu lucrul la altitudine ridicată (uneori peste 1 700 m). Această acomodare a organismului la noile condiţii de lucru durează 4—6 zile. În aceste zile efortul pentru sportivi este mare datorită risipei de energie care intervine din cauza nestăpînirii tehnicii. Pentru aceasta în primele zile se va lucra cu intensitate moderată.

Mijloacele acestei etape :

1. Întreaga gamă de exerciţii şi procedee tehnice pe schiuri ;
2. Elemente de gimnastică, atletism, jocuri pentru menţinerea nivelului pregătirii fizice multilaterale.

Etapa aceasta poate dura cca. 2—3 săptămîni. În această etapă sarcinile principale precum şi cele mai importante mijloace pot fi grupate, în funcţie de obiectivele pe care le urmărim, în două cicluri de antrenament.

CICLUL I DE ANTRENAMENT

Obiective :

Acomodarea cu schiurile și alunecarea: obișnuirea cu poziția pe schi și perfecționarea ei în coborîre directă și oblică; refacerea și perfecționarea capacității de apreciere a modificărilor presiunii pe schiuri în balans vertical, antero-posterior și lateral; a capacității de apreciere a efectelor schimbului de înclinații ale schiurilor pe muchii; a mișcărilor compensatorii de echilibrare antero-posterioară și laterală (arcuirea); a elementelor declanșatoare ale oclirii (în special rotația și schimbul de greutate), a acțiunii brațelor.

Mijloace principale în acest ciclu sînt : coborîri directe și oblice pe diferite pante ondulate și în zăpezi variate; derapaje oblice înălțuite; ocliri spre deal și spre vale prin pași succesivi și pași de patinaj; ocliri spre deal prin translație și rotație; ocliri spre deal de pe linia pantei, prin rotație; ocliri spre vale prin rotație cu pregătire; ocliri spre vale prin rotație fără pregătire.

Acest ciclu durează circa o săptămînă. În acest timp se pot efectua 5—6 lecții de antrenament. În funcție de obiectivele ciclului vor fi fixate sarcinile și mijloacele fiecărei lecții de antrenament. Vom insista în special asupra lecțiilor care au sarcini și mijloace legate de pregătirea specifică a slalomistului

Lecția I

Sarcini : reobișnuirea schiorului cu condițiile alunecării pe schiuri.

Mijloace : coborîri directe și oblice; pas de patinaj, ocliri prin pășire. Se va folosi ca element predominant jocul pe schiuri.

Indicații metodice : în această lecție, fiind prima ieșire pe zăpadă a schiorului, acesta, entuziasmat, poate comite imprudențe. Antrenorul trebuie ca, fără să frîneze acest elan, să indice pe cît posibil să nu se folosească elemente de tehnică complicate care ar duce la repetarea unor deprinderi tehnice greșite. Pentru aceasta trebuie să se folosească cele mai variate și interesante jocuri și exerciții legate de coborîrea directă și oblică, care să-l atragă pe sportiv. Se va lucra individual.

Lecția a II-a

Sarcini : obișnuirea cu poziția pe schi și perfecționarea ei în coborîre directă și oblică.

Mijloace : coborîri directe și oblice pe diferite pante ondulate și în zăpezi variate.

Indicații metodice : și în această lecție se pune accentul pe alunecare multă pe schiuri în condiții cît mai variate pentru: dezvoltarea simțului echilibrului; obișnuirea cu poziția corectă pe schi și perfecționarea ei.

În aceste coborîri directe și oblice se va trece de la un stadiu analitic al poziției pe schi, la lucrul asupra poziției în condiții cît mai variate de alunecare, la început ușoare apoi tot mai complicate.

Odată însușită poziția pe schiuri, se va insista asupra perfecționării ei în condițiile unor coborîri lungi. Se vor executa toate variantele poziției pe schiuri în: coborîri pe pante de diferite înclinații; coborîri pe pante variate ca înclinație dar legate între ele; trecere de la o zăpadă de o anumită calitate la altă zăpadă de altă calitate ce va accelera sau frîna alunecarea; coborîri pe pante cu multe undulații.

Se va insista asupra unei poziții relaxate. Se pune accent pe un cît mai mare volum de alunecare pe schiuri și atunci cînd aceste lecții se repetă, să se ajungă ca în cazul folosirii mijloacelor mecanice de urcare (teleferic sau schilift), să se parcurgă 25—30 de km într-o lecție de antrenament, iar în cazul inexistenței mijloacelor mecanice de deplasare 4—5 km.

Poziția pe schiuri este un lucru esențial în tehnica schiorului și de aceea pentru stabilirea poziției optime, corecte se va lucra mult — schiorul ajungînd ca în etapa perfecționării elementelor tactice să nu mai fie preocupat de înlăturarea greșelilor. Acestea decurg dintr-o proastă poziție pe schiuri care poate duce la: un echilibru insuficient; limitarea acțiunilor de executare a elementelor tehnice; limitarea alunecării pe schiuri.

Lecția va dura 2 ore — 2 ore 30 de minute. În încheierea lecției se vor folosi jocuri în alunecare pe schiuri. Dacă sportivii nu sînt obosiți după lecție, se pot relua, după o pauză de 3—3 1/2 ore, aceleași elemente dar executate și studiate individual — durată 60—90 de min.

Lecția a III-a

Sarcini: refacerea și perfecționarea capacității de apreciere a modificărilor presiunii pe schiuri în balans vertical, antero-posterior și lateral.

Mijloace: derapaje laterale și oblice; jocuri pe schiuri; treceri peste denivelări de teren. **Indicații:** de la început trebuie perfecționat la schiori simțul zăpezii și al schiurilor. Pentru acest lucru se folosesc diferite exerciții în alunecare din coborîre oblică, balansări pe verticală, înainte-înapoi și laterale.

Toate acestea se vor executa cu și fără punctarea cu bețele. Aceste exerciții îl vor obișnui pe schior cu menținerea unei poziții cât mai corecte pe schiuri, cu greutatea repartizată egal pe toată lungimea schiului.

La început se va lucra pe o pantă bine amenajată. Apoi condițiile vor fi îngreunate prin folosirea unei pante ondulate cu zăpezi diferite. Balansul lateral se execută prin înclinarea trunchiului spre vale în coborîrea oblică compensînd prin înclinarea genunchilor spre deal pentru accentuarea punerii schiurilor pe muchii.

Lecția a IV-a

Sarcini: refacerea și perfecționarea capacității de apreciere a efectelor schimbului de înclinație a schiurilor pe muchii.

Mijloace: derapaje oblice înlănțuite; ocoliri spre deal și spre vale prin pași succesivi și pas de patinaj.

Indicații: este o lecție care prin mijloacele sale constituie și o repetare a lecției precedente. Capacitatea schiorului de a dirija punerea pe muchii a schiurilor atît cît este necesar în momentul oportun, este hotărîtoare. Subtilitățile de ordin tehnic sesizate la marii schiori pornesc tocmai de la ușurința și gradul de oportunitate cu care folosesc acest element.

Din coborîre oblică se vor executa derapajele oblice succesive care constau din înbinarea elementelor de balans vertical cu mecanismul de trecere a schiurilor de pe lat pe muchii și invers. Derapajele oblice succesive deși au aspect de joacă și sînt ușor de executat, creează premisele perfecțiunii tehnice, baza ușurinței de mai tîrziu în execuțiile tehnice. Așezarea schiurilor pe muchii se face printr-o mișcare în care va participa numai articulația genun-

chilor. În combinarea balansului pe verticală cu punerea schiurilor pe muchii se va introduce și lucrul brațelor: sprijin pe bățul dinspre deal la ridicare, atunci cînd schiurile se așază pe lat și întinderea acestui braț spre coapsă la punerea schiurilor pe muchii, în timpul ghemuirii.

Greșeli: cînd poziția schiorului este greșită, trecerea de pe lat pe muchii este îngreunată, sportivul rămînînd în alunecare continuă pe muchii, fără a putea așeza schiurile pe lat. În acest caz se vor relua exercițiile de perfecționare a poziției pe schi și apoi se revine la derapajele oblice înlănțuite.

După ce pasul de patinaj și ocolirile prin pași succesivi se execută liber, se va trece la exerciții dirijate și îngreunate prin folosirea diferitelor jalonări cu fanioane. Pasul de patinaj este elementul tehnic care în cazul nostru va rezolva în cadrul acestei lecții problema aprecierii de către schior a: schimbului de greutate de pe un schiu pe celălalt; eficacității împingerii pe schiul de sprijin situat pe muchie; posibilității sale de alunecare pe un sprijin care la început este pe lat apoi trece gradat, pe muchie.

Pasul de patinaj poate fi executat în diferite ritmuri printre fanioane. Prin folosirea unui pas de patinaj pe aceeași parte se ajunge la un alt element tehnic — pași succesivi — care pot constitui un procedeu de ocolire.

Lecția a V-a

Sarcini: reluarea și perfecționarea mișcărilor compensatorii și de echilibrare antero-posterioară și laterală (arcuirea).

Mijloace: ocoliri spre deal prin translație (împingere laterală a cozilor) și rotație din coborîre oblică; ocoliri spre deal de pe linia pantei.

Indicații: În această lecție se trece la lucrul asupra celor mai importante mișcări din tehnica ocolirilor. Pentru început aceste mișcări sînt incluse în structura ocolirilor spre deal. Din punct de vedere tehnic, ocolirile spre deal cuprind aceleași elemente ca și ocolirile spre vale, dar sînt mai ușoare, deoarece declanșarea ocolirii și conducerea ei se face mai simplu. Insistînd asupra acestor elemente la început, în condiții ușurate, creăm premise pentru un lucru eficient atunci cînd se trece la ocoliri spre vale.

Se folosește la început lucrul la un fanion, apoi la două și la trei fanioane. În lucrul la un fanion urmărim: perfecționarea mecanismului de declanșare a ocolirii; perfecționarea tehnicii de conducere a ocolirii pe o traiectorie strict definită; perfecționarea poziției pe schiuri în timpul ocolirilor.

La început vom insista numai asupra acțiunii genunchilor. Lucrând la un singur fanion, vom obișnui pe sportiv să-și analizeze traiectoria parcursă după urma lăsată de schiuri pe zăpadă.

Greșeli frecvente: întârzierea declanșării ocolirii; derapajul lateral prelungit datorită mișcărilor greșite ale corpului, nefolosirea sprijinului pe muchiile schiurilor; menținerea greutateii pe schiul din deal. În acest caz este bine să se recurgă și la analiza mai profundă a mișcărilor bustului, la mișcările compensatorii care pot elimina toate greșelile de mai sus.

Folosirea jalonării traseului cu fanioane îngreunează execuția tehnică, iar prin repetare în aceste condiții se ajunge la perfecționarea acestor procedee tehnice. Vom folosi două fanioane care vor marca începutul și sfârșitul virajului, lăsând la libertatea schiorului de a alege mărimea arcului ocolirii (fig. 1—2).

Pe o treaptă superioară a gradării dificultății execuției se merge prin



fig. 1

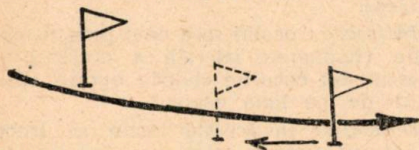


fig. 2

apropierea fanioanelor de la intrarea în ocolire tot mai mult de linia pantei. În funcție de aceasta se modifică și poziția fanionului de la ieșirea din ocolire (fig. 3). Cu cât vom strânge virajul, rotația va crește ca amplitudine și viteză de execuție. Fiind obligat să treacă pe deasupra celui de al doilea fanion, schiorul va trebui să înceapă

la timp ocolirea și aceasta cât mai corect; să o conducă pe traiectoria cea mai bună; să evite derapajul ce l-ar scoate sub fanion.

Aceiași temă să fie repetată și în lecția de după amiază.

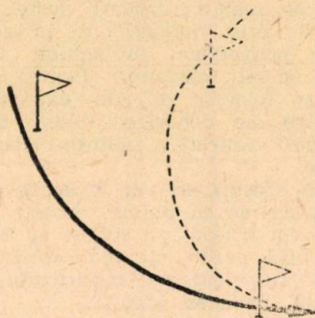


fig. 3

Lecția a VI-a

Sarcini: reluarea și perfecționarea elementelor declanșatoare ale ocolirii (în special rotația) și a acțiunii brațelor.

Mijloace: ocoliri spre vale prin rotația cu pregătire; ocolire spre vale prin rotație fără pregătire.

Indicații: ocolirile spre vale reprezintă elemente de bază care trebuie stăpinite de slalomisti cât mai corect. La început se vor executa liber de pe linia pantei, apoi se va trece la fanioane. La început se va lucra la un fanion, urmărind perfecționarea mecanismului declanșator al ocolirii; perfecționarea ocolirii pe o traiectorie cât mai apropiată de fanion; realizarea unei traiectorii bine conturate. Mergând mai departe se va lucra cu ajutorul a trei fanioane și gradat vom ajunge la:

a. Perfecționarea capacității de a efectua ocolirea corect la locul stabilit. Modificarea poziției celor două fanioane superioare este mijlocul prin care putem asigura condiții din ce în ce mai apropiate de cerințele slalomului.

Prin faptul că fanionul al doilea este cel în jurul căruia se execută ocolirea, prin depărtarea și apropierea lui de fanionul de sus (fig. 4) se determină: efectuarea mai rapidă sau mai lentă a ocolirii; executarea rotației localizată

la genunchi; coordonarea perfectă a mișcărilor diferitelor segmente în timpul ocolirii.

b) Perfecționarea capacității de a conduce corect ocolirea în diferite situații date de mărimea arcului ocolirii. Modificarea arcului ocolirii se face prin modificarea poziției fanionului din mij-

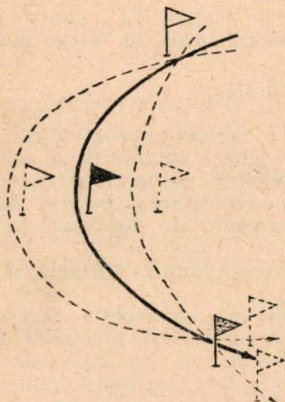


fig. 4

locul ocolirii. Se va urmări: conducerea ocolirii pe traiectorie precisă; eliminarea derapajului lateral; mișcările compensatorii ale bustului; controlarea poziției corecte prin punctare permanentă cu bățul exterior; la virajele foarte strânse pe zăpadă tare se poate folosi și punctarea cu ambele bețe.

c. Perfecționarea tehnicii de a închide corect și în locul potrivit virajul. Prin schimbarea fanionului de jos putem obține strângerea sau lărgirea arcului ocolirii. Schiorul își va forma deprinderea de a bloca la timpul potrivit mișcările segmentelor angrenate în acțiune. Prin acest lucru realizăm o bună echilibrare la terminarea virajului și condiții optime pentru începerea virajului următor în cazul unei înlănțuiri.

Este bine ca o poziție anumită a fanioanelor să rămână neschimbată pentru mai multe treceri și cu fiecare trecere să se mărească viteza de deplasare. Se va insista asupra trecerii corecte pe lângă fanionul din mijloc, lucru ce impune strecurarea umărului din interior înainte, iar pentru a compensa mișcarea de rotație și împingerea genunchilor spre interiorul ocolirii se impune arcuirea laterală prin înclinarea bustului spre exteriorul ocolirii.

De asemenea, este necesar să se insiste asupra lucrului brațelor care vor contribui la: ușurarea declanșării ocolirii (bățul interior); ușurarea menținerii echilibrului și blocării derapajului (mai ales bățul din exterior). Va trebui să se insiste asupra intrării curgătoare în viraj, fără bruscare la declanșarea ocolirii.

CICLUL II DE ANTRENAMENT *

Obiective: perfecționarea calităților fizice specifice, în primul rând a vitezei de execuție; perfecționarea mai departe a poziției pe schiuri în coborâri directe, oblice și în ocoliri; perfecționarea cursivității și preciziei în ocolirile spre vale înlănțuite; perfecționarea acțiunii brațelor; perfecționarea tehnicii alunecării și trecerii peste denivelările de teren; perfecționarea tehnicii de frinare și oprire la viteză mare.

Mijloace: coborâri directe și oblice intercalate cu ocoliri largi legate; ocoliri spre vale prin rotație cu pregătire — pe arcuri cu diferite raze; ocoliri spre vale pe schiul exterior; șerpuirea normală și acceleratoare; coborâri pe teren ondulat cu viteză crescândă; ocoliri în porți simple: orizontale, verticale și oblice.

În acest ciclu în cadrul lecțiilor de antrenament cu caracter unitar se va îmbina pregătirea pentru coborâre cu cea pentru slalom, și pregătirea tehnică cu cea tactică.

Lecția I

Sarcini: perfecționarea poziției pe schiuri în coborâri directe, oblice și în ocoliri; perfecționarea trecerii denivelărilor de teren.

Mijloace: coborâri directe și oblice intercalate de ocoliri largi legate; treceri peste denivelări de teren prin amortizare.

Indicații: este o lecție cu specific de coborâre și slalom uriaș. Ea va ajuta la dezvoltarea simțului echilibrului și alunecării continue, în viraje, precum și la educarea curajului de a executa corect ocolirile în viteze mari.

Lecția a II-a

Sarcini: perfecționarea cursivității și preciziei în ocolirile înlănțuite spre vale; perfecționarea lucrului brațelor;

Mijloace: ocoliri spre vale prin rotație cu pregătiri pe arcuri diferite, ocoliri spre vale pe schiul exterior.

Indicații: pentru început, pe o pantă bine amenajată, se va lucra liber. Antrenorul va urmări pe fiecare sportiv notînd ceea ce consideră că este defectuos în execuții. Se trece apoi la fixarea unor puncte cu ajutorul fanioanelor, în jurul cărora trebuie efectuate

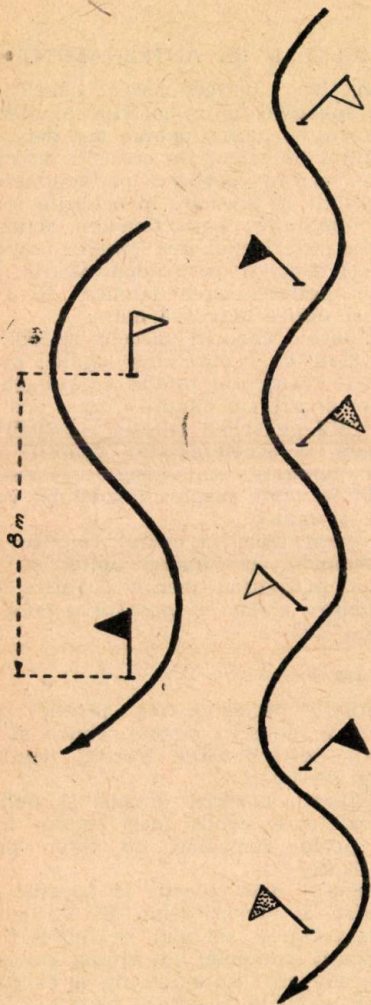


fig. 5 și 6

ocolirile înlanțuite (fig. 5). La început se execută 6—8 ocoliri spre vale. Ele reprezintă primul aspect al șerpuirii. Problemele tehnice pe care le ridică parcurgerea acestui traseu sînt: declanșarea ocolirii să fie curgătoare, fără

bruscare; schiurile să fie paralele tot timpul; la încheierea ocolirii să se asigure echilibrarea maximă pe schiuri, care să favorizeze declanșarea ocolirii următoare. În timpul ocolirii să se acționeze intens din brațe și bete prin tatonarea zăpezii — spre exterior — lucru care ajută la corectarea poziției pe schiuri.

Lecția se încheie cu coborîri executate în viraje largi, la viteză medie.

Lecția a III-a

Sarcini: perfecționarea tehnicii alunecării în viraje înlanțuite pe traiectorii strict definite; perfecționarea lucrului brațelor; dezvoltarea vitezei de execuție în condiții de deplasare la viteze diferite.

Mijloace: șerpuire normală și acceleratoare.

Indicații: această lecție prin mijloacele ei ne apropie tot mai mult de condițiile de concurs. La începutul lecției se va lucra fără fanioane înlanțuiri de 4—5 ocoliri spre vale. Ca procedeu tehnic de bază vom folosi ocolirea spre vale prin rotație. Cu cît arcurile acestor ocoliri vor fi mai reduse, mai aproape de linia pantei, se va ajunge la un alt procedeu tehnic șerpuirea normală și apoi șerpuirea acceleratoare.

Ca mijloc principal pentru perfecționarea acestui procedeu tehnic în condiții apropiate de concurs, vom folosi firul vertical. Firul reprezintă o succesiune de fanioane dispuse oblic sau vertical față de linia pantei. Tehnica trecerii acestui sistem de fanioane impune folosirea virajelor incomplete, permite menținerea unei bune alunecări pe schiuri.

Problemele tehnice pe care le vom urmări prin folosirea firului pot fi: alunecare continuă printre fanioane; viteza de execuție; ritmicitate și aritmicitate în execuția virajelor; lucru accentuat de înșurubare al genunchilor; eficacitate maximă în lucrul brațelor.

Principalele exerciții ce se pot crea prin intermediul firului sînt: Ex. 1: Dispunerea fanioanelor pe linia pantei la distanță de 8 m între ele. La început se folosesc 5—6 fanioane înfipte oblic, alternînd unul oblic stînga, altul oblic dreapta (fig. 6). Sportivii vor trece cu ușurință prin acest fir, fiind obligați ca la trecerea prin dreptul unui fanion, să schițeze numai ocolirea. Ex. 2: Păs-

trînd aceeași distanță egală, între fanioane (8 m) le ridicăm vertical (fig. 7).

Prin aceasta se va perfecționa: tehnica șerpuirii cu alunecare maximă; suplețea mișcării de înșurubare a genunchilor; lucrul din brațe și bețe; menținerea unei poziții înalte pe schiuri.

Greșeli care trebuie evitate: mișcări lente de declanșarea ochilor, întîrzierea declanșării ochilor; punerea prea puternică și îndelungată a schiurilor pe muchii; desprinderea cozilor schiurilor de pe zăpadă pentru trecerea lor dintr-o parte în alta a liniei pantei. În cadrul acestui sistem de așezare a fanioanelor se poate lucra efectiv 60 de minute dimineața și 60 de minute după amiază — alunecare continuă. Schiorii vor urca pe schiuri pe lângă fanioane și vor analiza urma lăsată pe zăpadă.

Lecția a IV-a

Sarcini: perfecționarea în continuare a alunecării în viraje înlanțuite; dezvoltarea vitezei de execuție.

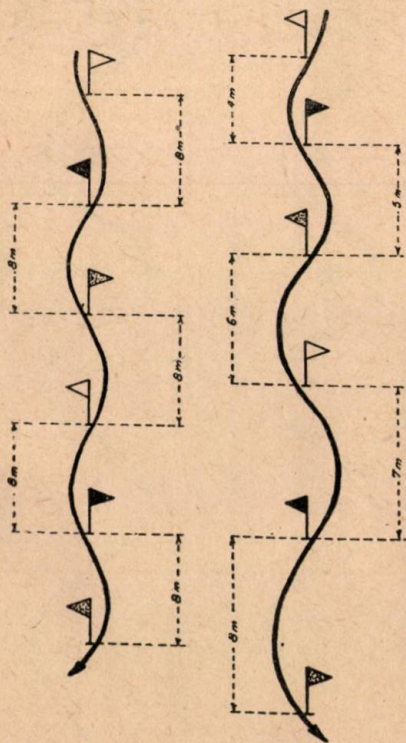


fig. 7. și 8

Mijloace: exerciții în cadrul firului vertical și oblic adaptat noilor sarcini.

Indicații: În cadrul acestei lecții se pune accentul pe dezvoltarea vitezei

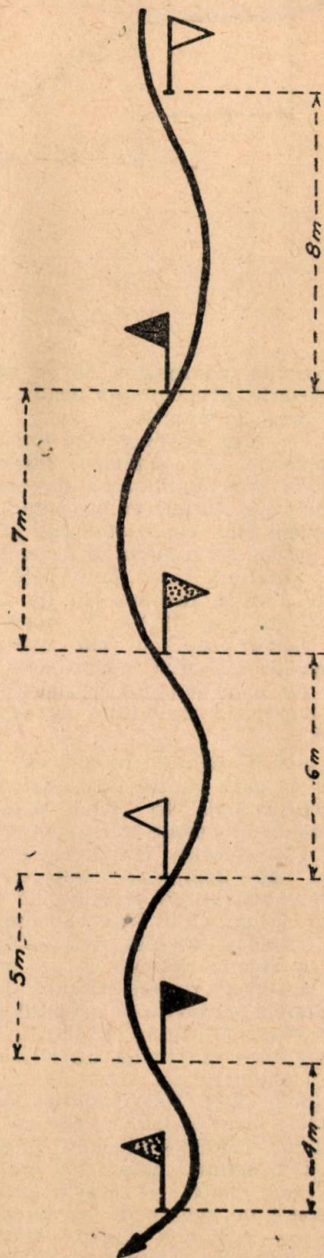


fig. 9

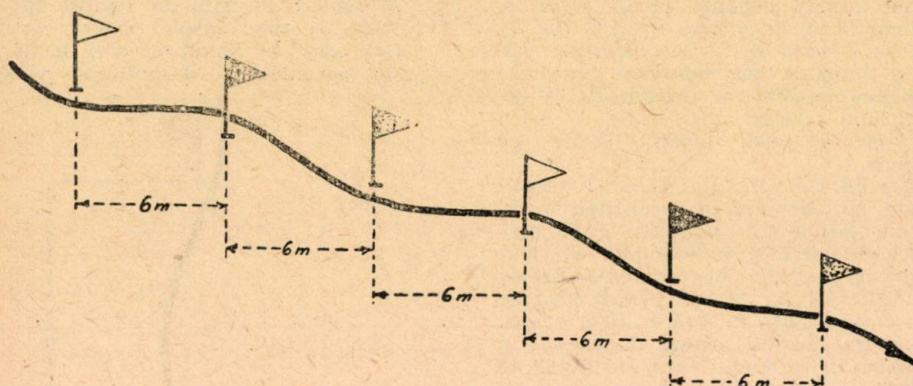


fig. 10

de execuție, continuând să se mențină mai departe preocuparea pentru o execuție tehnică corectă.

Ex. 1.: firul vertical este format din 10 fanioane, se schimbă ritmicitatea ocolirilor prin modificarea distanței dintre fanioane. Astfel, la începutul firului fanioanele sînt apropiate pînă la 4 m, apoi gradat se ajunge la distanța normală, astfel ca între fanioanele de la sfîrșitul firului distanța să fie cea de bază (8 m) (fig. 8). Ex. 2: Acest exercițiu ridică probleme mai complicate. El solicită din plin capacitatea schiorului de a se adapta schimbărilor de ritm îngreuiate de viteza de deplasare (fig. 9).

În cadrul firului normal se micșorează distanța dintre fanioanele de la sfîrșitul firului. În felul acesta se creează o dificultate mărită, datorită faptului că schiorul, odată cu creșterea vitezei de deplasare, trebuie să se adapteze schimbării ritmului de execuție, de la un ritm lent la început, la unul accelerat intens. Aici trebuie lucrat cu atenție, fiindcă se pot produce cele mai mari greșeli tehnice, iar neexecutarea corectă a șerpuirii scoate din traseu pe schior. Mișcările vor fi executate cu maximum de viteză.

În continuare se trece la lucru în firul oblic (fig. 10). Ocolirile sînt îngreuiate prin mărirea acțiunii forței centrifuge, datorită adăugării la această forță și a acțiunii gravitației îndreptată spre linia pantei — aceste forțe tind să scoată pe schior de pe direcția de înaintare. Acțiunea acestor forțe mărește derapajul lateral dacă ocolirea nu este executată corect. Și în cadrul

firului oblic se pot face variante de aritmicitate ce vor contribui la perfecționarea vitezei de execuție în condiții îngreuiate. Tot timpul schiurile vor fi

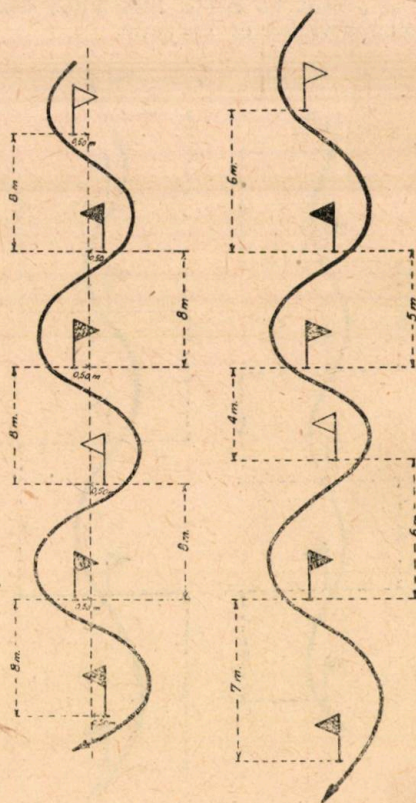


fig. 11 și 12

menținute paralel, iar greutatea egal repartizată pe toată lungimea schiului din vale. Nerespectând această cerință a trecerii greutății pe schiul din vale, schiorul va frâna prin derapajul lateral al cozii schiului din vale.

Lecția a V-a

Sarcini: perfecționarea capacității de a executa viraje mai complete înlănțuite de pe linia pantei.

Mijloace: firul cu deplasarea laterală a fanioanelor în care se va merge tot prin serpuire (fig. 11).

Indicații: pornind de la repetarea execuțiilor la firul vertical normal, se va trece gradat la depărtarea fanioanelor de linia pantei. La început, va fi mutat de sus cite un fanion, alternativ spre stînga, următorul rămînînd în vechea poziție. Apoi și celelalte fanioane vor fi mutate spre lateral față de linia pantei. Gradat virajele vor fi din ce în ce mai strînse, mai complete, mai rotunjite. Alături de aspectul tehnic apare și aspectul pregătirii tactice.

Din punct de vedere tehnic acest exercițiu ajută la perfecționarea: mecanismului de declanșare al ocolirii; conducerii schiurilor pe traiectorii tot mai strînse; a închiderii la timp a ocolirii și a ridicării pentru a menține înălțimea față de fanionul următor; a poziției pe schi. Ocolirile vor fi executate cu schiurile paralele. Rotația din articulația genunchilor este puternică, punerea schiurilor pe muchii de scurtă durată și energetică.

Greșeli frecvente: declanșarea ocolirii prin săritură (desprinderea cozilor). Acest lucru se datorește lipsei de înșurubare a genunchilor, avîntării exagerate, ghemuirii prea mari, cu avîntare, în timpul conducerii ocolirii.

În continuarea lecției se fac coboriri cu viteze medii, în care se pune accent pe viraje curgătoare, cu minimum de frînare posibilă, acest lucru făcînd parte din pregătirea specială pentru slalom uriaș.

Lecția a VI-a

Sarcini: perfecționarea capacității de a utiliza corect ocolirea prin rotație în viraje strînse aritmice; perfecționarea vitezei de reacție.

Mijloace: firul aritmic cu deplasarea laterală a fanioanelor față de linia pantei (fig. 12).

Indicații: prin abordarea acestei sarcini ne apropiem și mai mult de condițiile de concurs. Există totuși un risc în adaptarea acestei sarcini față de stadiul de pregătire al schiorilor din grupă, deoarece ocolirile strînse înlănțuite, dar aritmice sînt greu de executat, putînd duce la denaturări în tehnica de execuție. Am ales totuși acest mijloc — firul aritmic — deoarece indiferent de condițiile pe care le avem pentru pregătire este necesar să se participe la concursurile de deschidere a sezonului. Această lecție constituie o verificare a capacităților de lucru ale sportivilor în condițiile de concurs. Totodată controlul anunțat înseamnă o preocupare pentru perfecționarea tehnică, deoarece execuțiile tehnice vor fi apreciate prin note.

Lecția a VII-a

Sarcini: perfecționarea tehnicii de frînare și oprire la viteze mari.

Mijloace: frînare în plug; ocoliri prin rotație cu pregătire pe arcuri foarte strînse.

Indicații: în adaptarea acestei sarcini s-a pornit de la ideea că un schior indiferent de clasificarea sa și cu atît mai mult cel avansat, nu va fi un bun concurent dacă nu va stăpîni tehnica de a frâna sau de a opri în momentul dorit, indiferent de viteza cu care alunecă pe pantă. În cadrul lecției se pot folosi diferite exerciții. Astfel: pe o pantă bine amenajată din coborîre directă în viteza mare folosind ca procedeu tehnic plugul, să se reușească ca în cel mult 5—6 m viteza de deplasare să fie mult frînată.

În aceleași condiții, tot din coborîre la viteze mari se va utiliza ca procedeu de frînare derapajul oblic. Prin așezarea schiurilor oblic pe direcția de înaintare și prin trecerea lor succesivă de pe lat pe muchiile din deal, se va realiza frînarea vitezei. Perfecționînd acest procedeu de frînare se va merge pînă la punerea schiurilor perpendicular pe direcția de înaintare. Genunchii sînt mult duși pe deal, ghemuirea foarte accentuată, iar în articulația șoldului se face o arcuire puternică. Menținînd această poziție se va executa mișcarea de punere pe muchii și readucerea succesivă a schiurilor pe lat pînă la obținerea frînării dorite.

În lecție vor mai fi executate diferite exerciții acrobatice în alunecare pe schiuri pentru mărirea stabilității pe

schi, precum și pentru ridicarea gradului de stăpînire a schiurilor.

Leția a VIII-a

Sarcini: perfecționarea procedeelor tehnice de ocolire în porți simple, orizontale, verticale, oblice; studiul pri-

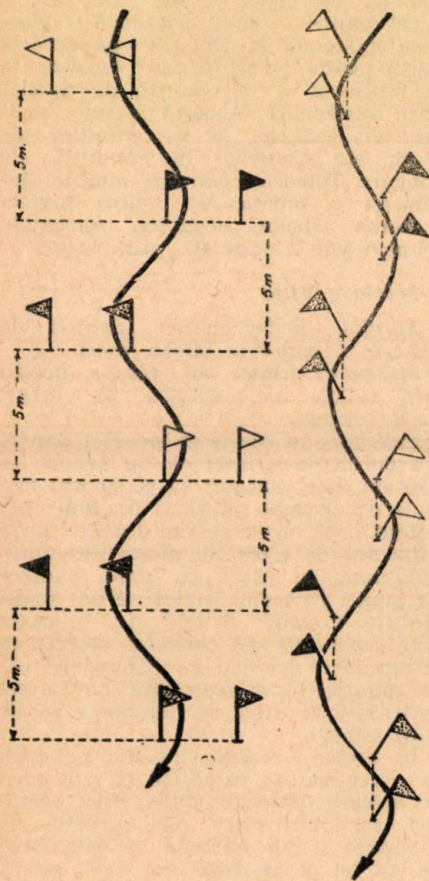


fig. 13 și 14

melor aspecte tactice ridicate de aceste porți.

Mijloace: elemente de tehnică în cadrul porților simple orizontale și verticale (fig. 13—14).

Indicații: procedeul tehnic de bază în trecerea prin porți orizontale deschise îl reprezintă ocolirea executată în principal prin rotație, cu schiurile paralele, fără pregătire. Datorită condițiilor de teren foarte variate, a zăpezii

diferite, schiorul va trebui să execute una sau alta din variantele ei. Apare astfel aspectul de încadrare a procedeelor tehnice la condițiile diferite pe care le ridică tactica.

Tehnica ocolirilor în porți orizontale așezate în condiții de teren normale se subordonează totuși următoarelor două cerințe de ordin tactic: păstrarea înălțimii pe pantă, deci declanșarea la timp a ocolirii; atacul la fanionul interior cu minimum de derapaj posibil și terminarea ocolirii în momentul trecerii de linia porții.

Exerciții: 1. Poarta orizontală este așezată la locul de racordare a două pante. Trecerea de la o pantă mai înclinată la una mai puțin înclinată (ex. un șant).

Indicații: înainte de a trece prin poartă, ocolirea trebuie terminată, iar la trecerea pe lângă fanionul interior schiul trebuie să fie orientat pe noua direcție. La trecerea prin poartă, schiorul trebuie să aibă o poziție înaltă pe schiuri. Pentru aceasta se vor evita balansurile mari pe verticală care ar putea duce la proiectarea corpului spre exteriorul ocolirii. Mai rar se face virajul după trecerea prin poartă. În acest caz se folosește contrapanta ca sprijin pentru viraj.

2. Prin așezarea porții orizontale de o movilă putem avea următoarele situații: poarta orizontală este așezată după muchia movilei, chiar pe vârful movilei, sau înaintea movilei.

Indicații: înainte de a ajunge în poartă schiorul trebuie să termine ocolirea, iar la trecerea prin poartă să fie orientat pe noua direcție, cu schiurile paralele, echilibrat pentru a executa unul din procedeele tehnice specifice coboririi cu trecerea denivelărilor de teren: escamotare, săritură sau presare. Este indicat ca aceste treceri să fie cât mai echilibrate, cu cât mai puțină desprindere de pe sol, pentru a nu produce la aterizare o frinare, derapaj lateral sau dezechilibru.

3. Poarta orizontală este așezată pe o „ruptură” de pantă. Ca și cazul precedent, poarta poate fi așezată înaintea rupturii de pantă, chiar pe ruptura de pantă sau după ea. În ultimele două cazuri ocolirea trebuie efectuată înainte de a ajunge în poartă sau la ruptura de pantă, fiind necesar ca în momentul trecerii ei de pantă schiorul să fie echilibrat, orientat pe noua direcție

După ce trecerile acestor porți au fost însușite, atenția trebuie îndreptată spre trecerea cât mai suplă a denivelărilor, folosind corect sprijinul în bete pentru echilibrare.

O poartă verticală așezată în condiții normale de trecere poate ridica următoarele probleme: atacul porții pe dedesubt sau pe deasupra față de direcția de înaintare și linia ei (direct sau pe deasupra).

Indicații: poarta verticală se poate trece cu un singur viraj. În general însă, în condițiile de concurs ea va impune executarea unei strecurări rapide printre cele două fanioane și aceasta prezintă o condiție îngreuiată, deoarece se obține o viteză mai mare decât în celelalte porți.

Pe teren variat se ridică noi aspecte de ordin tactic și tehnic asemănătoare celor studiate la poarta orizontală. În toate situațiile rămâne ca principiu de bază: ocolirea destinată trecerii prin poartă să fie terminată înaintea trecerii punctului critic al denivelării de teren. Este necesar ca poarta să fie atacată și din stînga și din dreapta. În partea a doua a lecției se vor face jocuri pe schiuri.

Lecția a IX-a

Sarcini: perfecționarea ocolirilor în porțile simple oblice; perfecționarea trecerii denivelărilor de teren în coborîri.

Mijloace: studiul porții oblice normale și în condiții deosebite de teren; trecerea denivelărilor de teren prin escamotare.

Indicații: lecția se va începe cu lucru specific pentru coborîre, deoarece organismul odihnit poate face față mai bine coborîrilor. În partea a doua a lecției se va trece la studiul porților oblice. Din punct de vedere tactic se ridică următoarele probleme: atacul porții pe deasupra; atacul porții pe dedesubt; atacul prin două viraje.

Aceste aspecte vor fi întîlnite mai tirziu în cadrul unui sistem de mai multe porți. În condiții speciale de teren, pe movile, rupturi sau racordaje de pantă, poarta oblică creează aceleași dificultăți tehnice și aceleași probleme de ordin tactic ca și cele ridicate de poarta verticală sau orizontală în condiții asemănătoare, dar păstrînd specificul porții oblice.

Prin lucru în aceste porți simple sportive vor avea posibilitatea să-și

perfecționeze tehnica și să ia contact cu primele aspecte de tactică elementară.

Eșalonarea lecțiilor în planul săptămînal de lucru, reducerea intervalelor de odihnă depinde de condițiile specifice ale fiecărui colectiv. Acolo unde există posibilitatea de a se face chiar două antrenamente pe zi (în tabere) durata etapei de acomodare va fi desigur mai redusă.

Realizarea sarcinilor prevăzute pentru această etapă va asigura o pregătire temeinică în cadrul planului de perspectivă, va elimina în bună parte dificultățile pe care le întîmpină de obicei în perioada competițională schiorii care nu stăpînesc corect principalele procedee tehnice.

Alegerea și folosirea mijloacelor care să asigure menținerea și dezvoltarea mai departe a pregătirii fizice generale multilaterale în lecții speciale cuprinse în planul săptămînal de antrenament, rămîne o problemă ce va fi rezolvată de fiecare antrenor sau instructor în funcție de particularitățile colectivului cu care lucrează.

Durata lecțiilor de antrenament la probele alpine este recomandabil să nu depășească $2\frac{1}{2}$ —3 ore mai ales fiind vorba de lucrul cu tineretul.

PERIOADA COMPETIȚIONALĂ

ETAPA PRIMELOR CONCURSURI

Sarcini:

1. Perfecționarea calităților fizice specifice și în special a rezistenței în regim de viteză, a forței specifice, a coordonării și echilibrului.

2. Perfecționarea tehnicii și tacticii de folosire a diferitelor procedee tehnice în funcție de teren, condiții meteorologice, sisteme de porți, adversari.

3. Perfecționarea calităților morale și de voință.

4. Atingerea formei sportive.

În această etapă sarcinile lecțiilor de antrenament vor fi subordonate obiectivului de îmbinare a perfecționării elementelor de tehnică cu tactica de bază.

Această etapă poate fi împărțită în două cicluri după importanța concursurilor care stau în față.

CICLUL I DE ANTRENAMENT

Sarcini: perfecționarea pe mai departe a procedeele tehnice în condi-

țiile rezolvării diferitelor probleme tactice simple puse de teren și de modul de aranjare al porților; perfecționarea vitezei de deplasare în sisteme de porți simple și complexe ritmice; perfecționarea tehnicii de coborîre în viteză mare și a trecerii denivelărilor de teren.

Mijloace: ocolire spre deal și spre vale; ocoliri prin rotații cu pășire; șerpuiți de toate felurile; studiul diferitelor sisteme simple de porți; coborîri în viteză mare peste denivelări de teren; rezolvarea diferitelor aspecte tactice în condițiile parcurgerii sistemelor de porți de bază.

În cadrul acestui ciclu de antrenament se pot efectua 8—10 lecții. Lucrul va fi mărit din punct de vedere cantitativ, iar mijloacele de bază ale etapei — sistemele de porți simple — vor fi folosite în ordinea creșterii dificultății lor.

Lecția I

Sarcini: perfecționarea ocolirilor strînse spre deal și spre vale pentru rezolvarea situației tactice create de utilizarea porților duble.

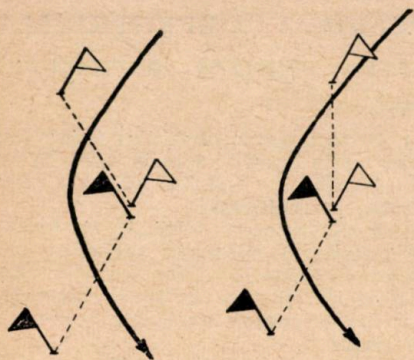


fig. 15 și 16

Mijloace: ocolirile strînse spre deal și vale; poarta dublă.

Indicații: poarta dublă reprezintă un sistem de porți foarte utilizat în marcarea unui traseu de slalom, de multe ori ea reprezentând punctul cheie în jurul căreia se brodează un sistem mai mare sau chiar o porțiune din traseu. Ea se compune din două porți verticale sau oblice.

Exerciții

1. În cadrul porții duble verticale fanioanele exterioare ale celor două porți vor fi plasate lateral față de linia normală a porții duble. Este o condiție tactică ușoară care cuprinde: efectuarea la timp a ocolirii; atacul fanioanelor interioare (fig. 15). Schiorul va executa o ocolire spre vale

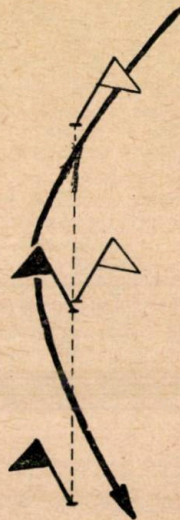


fig. 17

prin rotație. Virajul va fi larg, cu minimum de derapaj lateral, cu minimum de frinare, executat într-o poziție cât mai înaltă cu accent pe mecanismul de rotație al genunchilor. Același lucru va fi executat și din partea opusă.

2. Față de poarta dublă precedentă, fanionul de sus al primei porți va fi adus pe linia pantei așa cum îl întâlnim de cele mai multe ori în concurs (fig. 16). Tactic se creează un aspect care necesită: ciștigarea de înălțime față de fanioanele interioare; precizarea locului de declanșare a ocolirii la timp și eficace pentru evitarea lovirii fanionului de sus cu cozile schiurilor.

Prezența fanionului de sus pe linia celor două fanioane din mijloc în jurul cărora se va face ocolirea, impune: declanșarea ocolirii după „strecurarea” pe lângă fanionul de sus printr-o mișcare energică cu accent deosebit pe

rotația genunchilor spre interior și contrarotația bustului; trecerea energetică și de cât mai scurtă durată a schiurilor pe muchii.

3. Fanionul de jos al porții a doua este și el pe linia celorlalte trei fanioane (fig. 17). Se ajunge în felul acesta la poarta dublă normală așezată vertical pe pantă. Apare problema modului în care trebuie să se asigure ieșirea corectă din ocolire.

Greșelile cele mai mari pornesc de la faptul că mișcările de conducere a ocolirii nu sînt executate corect și suficient de energic pentru a putea menține pe schior pe traiectoria începută. De obicei, schiorii, nu au tăria de a menține ocolirea începută și atunci sînt scoși în afara porții a doua, trecînd pe lîngă ea. Această principală greșeală pornește și de la faptul că poziția pe schiuri este prea ghemuită, chiar din momentul declanșării ocolirii și atunci posibilitățile de executare a mișcărilor de închidere a virajului sînt limitate.

Lecția a II-a

Sarcini: perfecționarea procedeelor tehnice de bază în condițiile tactice create de folosirea porții duble oblice;

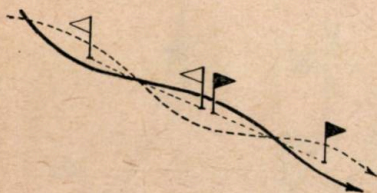


fig. 18

perfecționarea lucrului brațelor în ocolirile largi în viteză mare.

Mijloace: ocoliri în poarta dublă oblică; coborîri în viteză cu viraje largi.

Indicații: poarta dublă oblică (fig. 18) prezintă dificultăți mai mari față de poarta dublă verticală. Aceste dificultăți sînt determinate de două aspecte tactice: atacul porții duble oblice pe dedesubt; atacul porții duble oblice pe deasupra; și două aspecte tehnice; folosirea unei ocoliri prin rotație spre

vale, ocolire strînsă; folosirea a două viraje dintre care unul pe deasupra și unul sub linia porții.

În cazul atacului pe dedesubtul fanionului execuția este îngreuiată de necesitatea trecerii cozilor schiurilor peste linia de pantă printr-o rotație foarte energetică. Ocolirea trebuie declanșată datorită prezenței fanionului exterior de sus — după trecerea pe lîngă acest fanion. Dacă ocolirea se declanșează prea repede, atunci cozile pot fi lovite de acest fanion și nu mai poate fi evitată proiectarea în afară a schiorului. Orice rămînere în viraj creează imposibilitatea de a reacționa pentru următoarele viraje la timpul oportun. Trebuie să se lucreze mult pentru perfecționarea acestor viraje strînse, în care schiorii noștri rămîn ghemuiți mult timp.

În continuarea lecției se va trece la executarea a două coborîri cu viraje largi, în viteză, combinate cu trecerea peste denivelări de teren — lucru specific pentru slalomul uriaș.

Lecția a III-a

Sarcini: perfecționarea procedeelor de ocolire în condițiile create de folosirea variantelor de porți duble; refacerea capacității de a rezolva situații tactice elementare — perfecționarea vitezei de reacție.

Mijloace: variante ale porții duble.

Indicații: cînd porțile duble normale sau cele oblice sînt luate izofat, nu par prea complicate. Dar în slalom nu vor fi întîlnite numai aceste aspecte de bază, ci prin modificarea poziției fanioanelor sau prin utilizarea porților simple așezate în diferite combinații, vor apare pe traseu noi situații.

Iată cîteva dintre aceste variante:

1. Legarea a două porți duble normale dispuse lateral una față de cealaltă (fig. 19);
2. Legarea a două porți duble normale dispuse una sub cealaltă;
3. Legarea a diferitelor variante ale porții duble.
4. Legarea a două porți duble prin porți orizontale care cer un anumit ritm de execuție (fig. 20).

Lecția a IV-a

Sarcini: perfecționarea procedeelor tehnice în condițiile create prin folosirea sistemelor de bază cu trei porți.

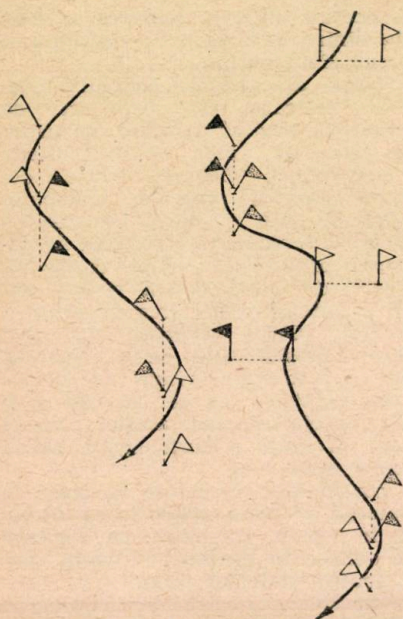


fig. 19 și 20

Mijloace: procedee tehnice de ocolire în sisteme care cuprind trei porți. Vom include în studiu variante care se pot face prin combinarea a trei porți simple diferite.

Indicații: culoarul în sine nu reprezintă un sistem de porți care să necesite pregătire tehnică deosebită (fig. 21). Se trece printr-o ocolire largă în care se caută să se aleagă drumul cel mai scurt și curgător. Din punct de vedere tactic în schimb, atunci când culoarul este inclus într-un sistem mai complex, el devine o problemă importantă. Urmind după culoar o poartă închisă apare cel mai dificil aspect, deoarece în culoar viteza de deplasare crește foarte mult.

Șicana (fig. 22), formată din trei porți verticale, orizontale sau oblice ridică din punct de vedere tehnic aceleași probleme ca cele studiate la firul vertical, în etapa de acomodare. Tactic însă șicana poate constitui o problemă importantă. Prin combinarea ei cu alte sisteme de porți sau chiar numai cu porți simple putem determina intrarea sau ieșirea din șicană; putem folosi înaintea șicanei un sistem strâns de porți care să oblige pe schior să folo-

sească mijloace diferite pentru accelerarea vitezei de deplasare în porți.

Indicații: intrarea în șicană va fi mai lentă, iar în parcurgerea ei trebuie

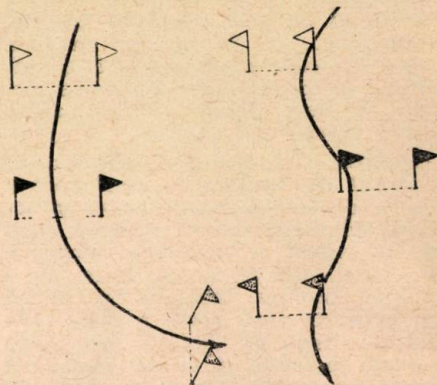


fig. 21 și 22

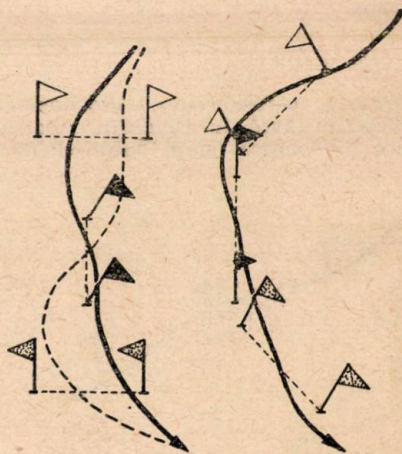


fig. 23 și 24

să se accelereze viteza de deplasare. Ca și firul vertical, șicana reprezintă un bun mijloc pentru dezvoltarea vitezei de execuție.

Lecția a V-a

Sarcini: perfecționarea tehnicii de coborîre cu viteze mari, peste denivelări de teren.

Mijloace: coborîri peste denivelări de teren.

Indicații: se va lucra asupra trecerii mobilelor și rupturilor de pantă prin escamotare (desprindere preventivă), insistându-se asupra desprinderii la timp și asupra aterizării cât mai sigure.

Lecția a VI-a

Sarcini: perfecționarea procedeeelor tehnice de ocolire în cadrul situațiilor tactice create de sisteme cu trei porți.

Mijloace: ocoliri și frinări în sistemul cu trei porți.

Indicații: O altă combinație din trei porți o reprezintă zelosul care este format dintr-o poartă verticală, încadrată de două porți orizontale (fig. 23). Variantele acestui sistem de porți, zelosul invers, zelosul deplasat sînt destul de des întîlnite în concursuri.

Un alt sistem folosit este salvisul care poate cuprinde un viraj, două sau trei viraje.

În acest stadiu al pregătirii indicațiile vor urmări rezolvarea sub aspect tactic a diferitelor situații după posibilitățile tehnice ale fiecărui sportiv. Sîntem în etapa cînd sportivii trebuie să rezolve singuri situațiile create de sistemele de porți folosite și chiar ei să creeze diferite variante ale acestor sisteme.

Lecția a VII-a

Sarcini: perfecționarea procedeeelor tehnice de bază în stadiul sistemelor de patru porți.

Mijloace: ocoliri și frinări în cadrul sistemelor de patru porți (fig. 25).

Indicații: prin folosirea sistemelor de patru porți vom reuși să dezvoltăm în primul rînd capacitatea de a executa corect elementele de tehnică în prezența unui număr mărit de fanioane, capacitatea de a alege printre aceste fanioane drumul cel mai bun.

Se poate observa că în cadrul concursurilor unui schior se pierd în fața unui număr mărit de fanioane, nu folosesc corect procedeele tehnice. Pentru început în antrenamente cu sisteme de patru porți schiorii se vor obișnui cu: executarea corectă a numărului strict necesar de ocoliri; alegerea drumului cel mai scurt.

În continuare, numărul porților poate să crească peste patru și în acest fel

se va ajunge la pregătirea specifică în vederea concursului apropiat.

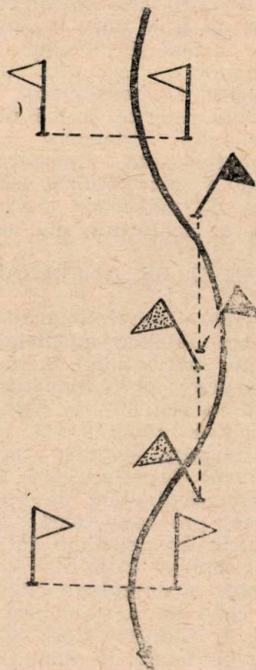


fig. 25.

Lecția a VIII-a

Sarcini: perfecționarea capacității de a alege drumul cel mai scurt printre porți.

Mijloace: combinații de diferite sisteme de porți: trasee mici de slalom (15—25 de porți) și medii.

Lecția a IX-a

Sarcini: perfecționarea procedeeelor tehnice în situații tactice apropiate celor din concursul care va urma.

Mijloace: sisteme de porți unite în trasee mici și medii de slalom.

Indicații: se vor folosi două trasee de slalom (pînă la 30 de porți fiecare) în care se fac 6—10 manșe. Cele două feluri de trasee sînt foarte bune pentru adaptarea sportivilor la condițiile de concurs. Dispunerea slalomului pe panta de concurs, cu plecări și sosiri marcate, măresc gradul de apropiere al slalomului de antrenament de cel de concurs. Primul traseu (fig. 26) va fi alcătuit din sisteme de porți ritmice,

care permit viraje largi, curgătoare. Al doilea traseu (fig. 27) va fi alcătuit din sisteme de porți mai complexe, cu mici schimbări de ritm, care impun folosirea ocolirilor strînse intercalate de viraje de strecurare — șerpui. După cele 8—10 manșe, în continuarea lecției se vor executa diferite jocuri pe schiuri: întoarceri din alunecare, ocoliri pe schiul interior etc. Concursul va fi, după cum a fost precizat mai înainte, un mijloc de verificare a stadiului de pregătire al schiorilor din secție.

CICLUL II DE ANTRENAMENT

Obiectivele: perfecționarea diferitelor variante tehnice adaptate la particularitățile individuale în diferite situații tactice; perfecționarea tehnicii și tacticii în sisteme de porți ritmice; perfecționarea tehnicii și tacticii în sisteme de porți aritmice; perfecționarea tehnicii de alunecare în viteză mare peste denivelări de teren.

Mijloace: procedee tehnice de ocolire și variantele lor; sisteme de porți simple și complexe ritmice; sisteme de porți simple și complexe aritmice.

Acest ciclu de antrenament cuprinde 10 lecții în cadrul cărora accentul se va pune pe lucru de mare intensitate pentru a se ajunge la stabilirea unei capacități optime de lucru cu randament corespunzător în competițiile ce urmează, atingînd astfel obiectivele propuse.

Sistemele de porți simple și complexe, ritmice și aritmice îmbinate în trasee — de data aceasta de lungimi medii și mari (40—60 de porți) vor constitui mijlocul prin care se vor rezolva cele mai variate elemente de tactică de concurs. Nu vor fi neglijate însă nici pregătirea fizică, tehnică, morală și de voință.

Lecția I

Sarcini: perfecționarea tehnicii și tacticii de parcurgere a sistemelor de porți ritmice simple.

Mijloace: ocoliri și variantele lor folosite în sisteme de porți ritmice simple; studiul problemelor tactice ridicate de traseele ritmice simple.

Indicații: problemele de ordin tactic sînt următoarele: atacul la timp al porților de la începutul pînă la sfîrșitul traseului; alegerea drumului cel mai scurt, curgător printre porți, cu precizarea locului de intrare și ieșire din

viraj; precizarea anticipată a locului de frinare și accelerare; memorarea traseului. Cronometrul va fi folosit pentru ultimele două manșe, fără a anunța pe sportivi de acest lucru.

Lecția a II-a

Sarcini: perfecționarea tehnicii și tacticii în sisteme de porți ritmice complexe.

Mijloace: ocoliri și frînări în sisteme de porți ritmice complexe; studiul problemelor tactice ridicate de traseele cu sisteme de porți ritmice complexe.

Indicații: aceste trasee sînt formate din cele mai complexe sisteme de porți care dau, prin combinarea lor, un anumit grad de ritmicitate în succesiunea ocolirilor. Sub aspect tactic se ridică următoarele probleme: de a stabili locul de intrare și ieșire din viraj; de a stabili procedeul tehnic adecvat situației tactice create de fiecare sistem în parte; de a memora traseul.

Lecția a III-a

Sarcini: perfecționarea tehnicii și tacticii în sisteme de porți aritmice simple.

Mijloace: ocoliri și frînări în sisteme de porți aritmice simple; studiul problemelor tactice ridicate de parcurgerea traseelor aritmice simple.

Indicații: în partea de la începutul lecției se fac 2—3 repetări de manșe cu sisteme de porți ritmice complexe. În continuare se trece la studiul traseelor de slalom aritmice simple, care reprezintă o treaptă superioară, mai apropiată de condițiile de concurs.

Probleme tactice care trebuie rezolvate: stabilirea procedeului tehnic folosit în cele două sisteme (în primul ocolirile largi și șerpuirile și în al doilea ocolirile strînse); stabilirea modului de intrare și ieșire din cele două sisteme de porți. În afară de acestea, fiecare poartă din sistem necesită un studiu amănunțit. Pe lângă punctele cheie ale traseului se va încerca memorarea întregului traseu, acesta fiind un exercițiu foarte util pentru pregătirea de concurs.

În continuarea lecției se vor efectua coborîri pe panta de slalom cu viraje multe, cit mai corect executate.

Lecția a IV-a

Antrenament pentru proba de coborîre; studiul traseului.

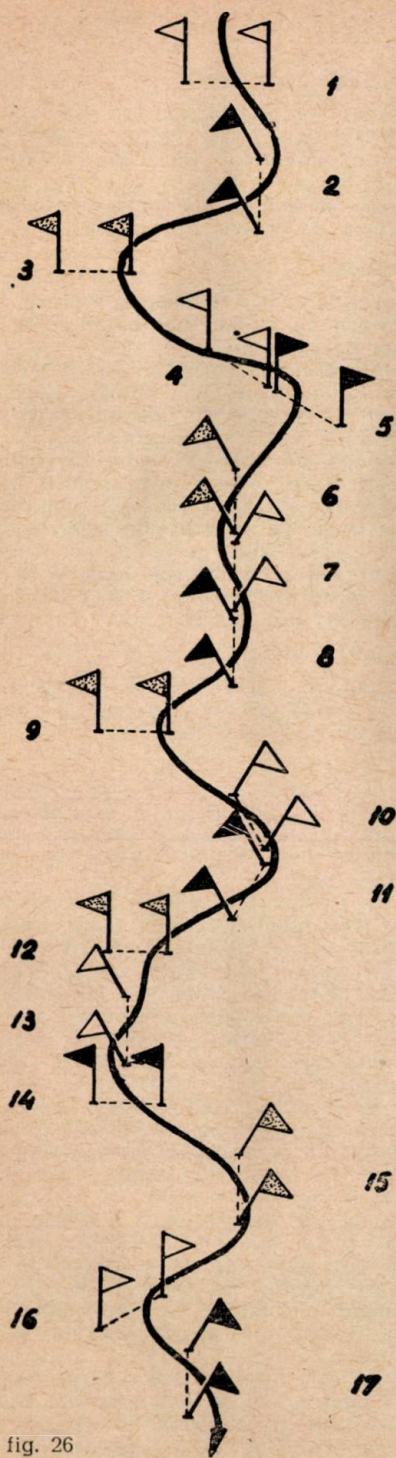


fig. 26

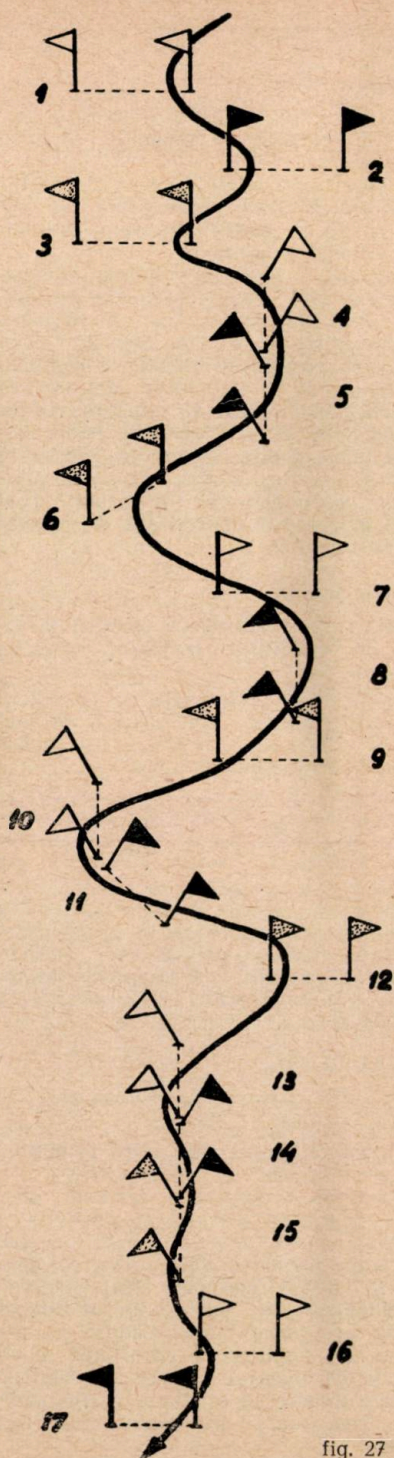


fig. 27

Lecția a V-a

Sarcini: perfecționarea tehnicii și tacticii în condițiile traseelor aritmice complexe.

Mijloace: procedee tehnice de ocoliri și frînări; studiul elementelor de tactică create în cadrul traseelor de slalom aritmice complexe.

Indicații: traseele de slalom aritmice complexe sînt trasee moderne de concurs. Prin abordarea lor ca mijloace de pregătire, încă din această etapă vom crea posibilități pentru a continua perfecționarea elementelor de tehnică și tactică în condiții de concurs. Antrenamentul în aceste condiții poate decurge folosind diferite metode. Indiferent de metoda folosită vom respecta principiile pedagogice și în primul rînd acela al gradării exercițiilor de la simplu la complex.

Lecția a VI-a

Sarcini: perfecționarea tehnicii și tacticii în condițiile traseelor aritmice complexe.

Mijloace: procedee tehnice de ocoliri și frînări; studiul elementelor de tactică create prin folosirea sistemelor de porți aritmice complexe.

Indicații: în această lecție se va include și studiul tehnicii și tacticii startului: plecarea din start să nu fie prea puternică; viteză maximă de parcurgere a traseului să nu se realizeze decît după primele trei-patru porți; să se imprime de la prima poartă o traiectorie corectă care permite păstrarea înălțimii față de porțile următoare; poziția în start să fie echilibrată și degajată.

Lecția a VII-a

Sarcini: perfecționarea tehnicii și tacticii slalomului uriaș.

Mijloace: ocoliri în porți simple și sisteme de porți de slalom uriaș.

Pregătirea complexă impusă unui schior alpin nu permite exclusivitatea lucrului numai pentru slalom special. Pregătirea pentru slalom uriaș, cel special și pentru coborîre sînt reciproc condiționate. De aceea lucrul numai pentru pregătirea cu precădere a unei probe și neglijarea celorlalte două este în detrimentul pregătirii complexe pe care trebuie să o aibă schiorul alpin care concurează la toate cele trei probe.

Lecția a VIII-a

Sarcini: perfecționarea tehnicii alunecării și trecerii peste denivelări de teren, studierea pîrtiei de coborîre.

Mijloace: coborîri în viteză, treceri peste denivelări de teren; coborîri în viteză pe trasee de coborîre.

Lecția a IX-a

Sarcini: perfecționarea tehnicii alunecării cu studiul particularităților pîrtiei de coborîre.

Mijloace: coborîri în ocoliri largi pe panta de concurs; studiul aspectelor tactice de coborîre ridicate de caracteristicile pîrtiei de concurs.

După cunoașterea pîrtiei de coborîre, lucru care se face prin coborîri în viraže cu opriri la punctele importante, se trece la analiza diferitelor porțiuni din traseu. Apoi, porțiunile vor fi legate între ele în trasee mai lungi și în sfîrșit pîrtia va fi parcursă pe toată lungimea ei, fără opriri.

Lecția a X-a

Sarcini: perfecționarea elementelor de tactică pentru concursul de slalom uriaș; studierea traseului.

★

După cum se poate constata, în această lucrare am abordat în mai mare măsură aspectele specifice pregătirii pentru slalom. Ce ne-a determinat să facem acest lucru?

În primul rînd faptul că în momentul de față numărul pîrțiilor lungi, de coborîre, amenajate în apropierea localităților este încă relativ redus. Deplasarea la aceste pîrtii și antrenamentul specific de coborîre, fără mijloace mecanice de urcare, necesită timp îndelungat și dă un randament relativ scăzut.

În al doilea rînd datorită faptului că masa mare a schiorilor din secții, școli și centre de schi își desfășoară pregătirea, în majoritatea timpului, pe pîrțiile din apropierea locului de muncă, din localitățile de munte, care sînt în general pîrtii de slalom. Pentru coborîre ei vor putea să se antreneze în mai mare măsură în cadrul taberelor din timpul vacanțelor, a concediilor sau în ieșirile pe munte simbăta și duminica.

Iar în al treilea rînd datorită faptului că pentru a fi un bun coborîtor trebuie mai întîi să stăpînești la perfecție tehnica ocolirilor, deci a slalomului.

Cercetări în legătură cu specializarea timpurie în gimnastica sportivă

prof. PETRE DUNGACIU

Rezultatele sportive cu răsunet mondial, obținute la o vîrstă fragedă sînt unanim cunoscute și devin din ce în ce mai numeroase, ceea ce dovedește că o mare parte din antrenori merg pe calea descoperirii talentelor și a pregătirii sportive încă din copilărie, în toate ramurile sportive.

Țara noastră este încă tinăra în asemenea experiențe. Mai stăruie încă concepții vechi, care susțin că unele sporturi practicate prea de timpuriu dăunează sănătății. O astfel de concepție există și cu privire la gimnastica sportivă, unii afirmînd că aparatele sportive sînt dăunătoare sănătății copiilor. Această afirmație este desigur lipsită de temei, deoarece aparatul, indiferent care, nu poate dăuna. Numai lipsa respectării particularităților psiho-fiziologice ale copiilor poate avea influențe negative.

În majoritatea țărilor apar echipe naționale de juniori compuse din băieți de 17—18 ani și fete de 15—16 ani. În U.R.S.S. această vîrstă a concurenților este și mai mică. Astfel, de exemplu, eleva Nina Nikiforova din Jakroma a obținut clasificarea în categoria maestrelor la vîrsta de 13 ani. Ea este numai un exemplu din sutele de gimnaste care la aceeași vîrstă îndeplinesc cu succes același program. Frederic Orendi, cel mai bun gimnast al țării noastre, a început să lucreze la bară de la vîrsta de 8 ani. La 13—14 ani el executa la acest aparat exerciții dintre cele mai grele.

În țara noastră problema specializării timpurii în gimnastică este deosebit de actuală, însă lipsa unei concepții unitare asupra problemelor multiple ale acestei activități (metodică, tehnică, dozare, conținut etc.) manifestată fie prin excesul de zel al unor antrenori care vor să obțină performanțe rapide în mod forțat, fie prin antrenamente neeficiente, lipsite de orientare și fundamentare științifică, poate să aibă urmări și repercusiuni negative asupra dezvoltării copiilor, obținerii performanțelor înalte în gimnastică.

În privința denumirii terminologice a acestei activități a copiilor nu avem încă o părere definitivă. Deocamdată folosim termenul „specializare timpurie” din următoarele motive:

- 1) activitatea este relativ timpurie;
- 2) pregătirea deși este generală totuși utilizează și elemente specifice sportului respectiv. În drumul spre măiestrie specificul primează din ce în ce mai mult.

Izvorul de cadre pentru specializare timpurie trebuie să-l constituie activitatea de masă a copiilor prin care se depistează elemente cu reale aptitudini pentru gimnastică. Pregătirea acestora trebuie să fie condusă de profesori și antrenori bine pregătiți, asigurîndu-se totodată și condiții materiale corespunzătoare.

Scopul specializării timpurii nu este obținerea rezultatelor superioare la o vîrstă fragedă, prin forțarea executanților, ci dezvoltarea gradată în care să se îmbine armonios pregătirea fizică generală cu cea specială. Pregătirea trebuie ȧșalonată, potrivit unui plan de perspectivă, pe mai mulți ani, în timpul cărora sportivii să parcurgă în mod gradat drumul spre măiestria sportivă.

Specializarea timpurie trebuie să trezească gustul pentru gimnastică, să formeze deprinderi corecte și temeinice în tehnica mișcărilor, să contribuie la educarea sportivilor, să asigure o longevitate sportivă.

Este departe de noi ca prin experimentul prezentat în acest material să rezolvăm problemele multiple ale specializării timpurii. Fiind primul nostru experiment

în acest domeniu, fără voia noastră am efectuat și unele greșeli de care ne-am dat seama pe parcurs.

În cele ce urmează vom expune felul muncii noastre arătând atât părțile pozitive cât și pe cele negative cu dorința de a trage anumite concluzii pentru orientarea în viitor în acest domeniu.

ORGANIZAREA ȘI DESFAȘURAREA EXPERIMENTULUI

Avînd la bază studierea literaturii de specialitate și a experienței unor profesori și antrenori din U.R.S.S., ținînd cont și de rezultatele obținute la diferite discipline sportive la vîrsta adolescenței, am efectuat un experiment pedagogic, privind specializarea timpurie în gimnastică.

Experimentul a fost început în toamna anului 1956 cu o grupă de eleve în vîrstă de 11—13 ani, selecționate din cl. V-VII ale cîtorva școli elementare din Capitală.

În experimentul nostru ne-am propus ca, specializînd pe copii în gimnastica sportivă pe baza unui plan de perspectivă de 5 ani, efectuînd periodic controlul medical, să urmărim unele aspecte ale dezvoltării morfo-fiziologice a sportivilor și paralel cu acestea problema mersului performanțelor.

CONDIȚIILE DE EXPERIMENT

Pentru desfășurarea experimentului nostru am folosit sala mică de gimnastică a clubului Dinamo București, de dimensiuni corespunzătoare, unde au existat toate aparatele necesare gimnasticii sportive, acrobaticii, artisticii și celei de bază. În afara aparatelor pentru adulți au existat și aparate cu dimensiuni reduse, confecționate special pentru experiment. A fost asigurat de asemenea și acompaniamentul muzical la antrenamente. Pe lîngă aparatele de gimnastică am dispus și de unele materiale de atletism și mingi pentru diverse jocuri sportive. Totodată ne-am asigurat de posibilitatea accesului la un bazin de înot.

Am depus toate străduințele pentru asigurarea unei baze materiale cît mai bune, deoarece considerăm că aceasta este unul din factorii esențiali pentru desfășurarea unui experiment.

SELECȚIONAREA ELEMENTELOR

Am selecționat o grupă de eleve care posedau unele aptitudini necesare gimnasticii de performanță.

O primă selecție s-a efectuat pe baza observațiilor în orele de curs. În programele de la curs au fost incluse exerciții libere, elemente simple de gimnastică acrobatică și artistică. Întrucît experimentul se efectua cu eleve, observațiile noastre au fost îndreptate asupra grației, expresivității, ritmicității și ținutei în mișcare, dar și asupra îndemnării, detentei, mobilității și forței, toate acestea constituind calități specifice necesare în gimnastică.

Au fost selecționate astfel cca 30 de eleve cu care am început antrenamentele în grup. În cadrul acestor antrenamente s-au cristalizat mai clar înclinațiile gimnastelor și am avut posibilitatea să conturăm efectivul cu care urma să desfășurăm experimentul.

După selecția grupei propriu-zise de experiment, am efectuat măsurătorile antropometrice ale gimnastelor.

Din lipsă de experiență în acest domeniu, la selecționarea din 1956 am omis un lucru de mare importanță și anume: selecționarea morfologică și medico-sportivă anterioară, pentru stabilirea tipului de gimnastă. Această selecționare trebuie să țină seama de forma segmentelor corpului (cap, gît, umeri, trunchi, bazin, picior), de dezvoltarea lor armonioasă, de existența tendințelor de îngrășare, a unor deficiențe (picior plat, recurbat, atitudini cifo-lordotice etc).

PLANIFICAREA DE PERSPECTIVĂ

Ținînd seamă de nivelul de pregătire al gimnastelor din grup, de considerațiile teoriei și practicii sportive în orientarea modernă spre specializare, am

alcătuit un plan de perspectivă eşalonat pe durata studiilor şcolare, între clasa a V-a şi a XI-a. Expunem mai jos planul de perspectivă pe 6 ani, conceput pentru experimentul din perioada 1956/57—1961.

- 1956 — 11—13 ani — pregătire fizică generală
- 1957 — 12—14 ani — categoria a II-a junioare
- 1958 — 13—15 ani — categoria a II-a junioare
- 1959 — 14—16 ani — categoria a III-a senioare sau I junioare
- 1960 — 15—17 ani — categoria a II-a senioare
- 1961 — 16—18 ani — categoria I senioare

Am considerat că această planificare nu trebuie privită rigid, unele gimnaste vor progresa mai repede, altele mai lent. Noi nu trebuie nici să frîmăm, nici să forţăm progresul gimnastelor.

Scopul nostru nu era să specializăm executantele forţându-le pentru a obţine rezultate superioare la o vîrstă fragedă ci să le specializăm în mod gradat, avînd o permanentă grijă de sănătatea lor, de dezvoltarea cît mai armonioasă a calităţilor lor fizice, psihice şi morale.

Totodată am căutat ca prin specializare să trezim interesul şi dragostea copiilor pentru gimnastică, să-i angrenăm în mod plăcut şi organizat în practicarea gimnasticii, să le formăm deprinderi de bază corecte pentru însuşirea tehnicii speciale, creînd astfel un fundament necesar obţinerii de rezultate superioare.

CONȚINUTUL ŞI SARCINILE LECȚIILOR DE ANTRENAMENT

În experiment o atenție deosebită am acordat conținutului antrenamentelor. Ca primă treaptă de pregătire, care să asigure trecerea la specializare, am folosit lecțiile de gimnastică de bază. În primele lecții am pus accent pe următoarele elemente: mers, alergare, exerciții libere, cățărări, sărituri, echilibru etc., folosind totodată şi jocurile dinamice.

Au fost folosite şi aparatele speciale prevăzute în programa de clasificare, (inele, paralele inegale, bară joasă, birnă, capră, cal). În primele lecții erau folosite mai mult aparatele cu dimensiuni reduse, ca obstacole pentru escaladare sub formă de joc etc. Scopul acestor exerciții a fost obișnuirea şi acomodarea executanților cu diferite aparate.

Au mai fost folosite exercițiile cu obiecte, cercuri, măciuci, eșarfe, panglici, mingi, corzi. Acompaniamentul muzical, cu care se executau majoritatea exercițiilor, producea întotdeauna o stare emoțională favorabilă pentru desfășurarea antrenamentelor. Pentru dezvoltarea fizică generală, au fost folosite exerciții la scara fixă, la scara marînărească, la banca de gimnastică etc. În același scop, în unele antrenamente, se executau exerciții din atletism, din volei şi handbal, iar vara s-a practicat înotul.

Treptat au fost introduse în antrenamente şi elemente din programa de clasificare a junioarelor pe care am considerat-o accesibilă posibilităților şi nivelului de pregătire a executanților.

În lecții a existat în permanență o proporție între pregătirea fizică generală şi pregătirea specifică. Am considerat că specializarea îngustă poate duce la limitarea posibilităților însuşirii unei tehnici superioare şi la o plafonare a sportivilor. Totodată, specializarea îngustă poate tulbura dezvoltarea fizică armonioasă a tinerelor sportive. Ca urmare a pregătirii multilaterale a executanților, odată cu trecerea la specializarea propriu zisă ele s-au simțit sigure pe execuțiile tehnice, au înțeles mai ușor mișcările specifice pe care le-au învățat relativ repede. Astfel, însuşirea materialului prevăzut pentru categoria a II-a junioare nu a constituit o greutate deosebită pentru gimnaste. De altfel, aceste elemente sînt simple din punctul de vedere al coordonării şi nici nu cer un efort prea mare. În decurs de 3—4 luni gimnastele şi-au însuşit bine întregul material al celei mai ușoare categorii din gimnastica feminină de la noi din țară.

O deosebită atenție am acordat educării ținutei corecte. În gimnastica sportivă execuția exercițiilor necesită dezinvolură, frumusețe, expresivitate, iar aceasta este posibilă numai în cazul existenței unei ținute corecte. Executarea mișcărilor cu o ținută greșită este considerată imperfectă şi din punct de vedere tehnic. Gimnastele au executat exerciții speciale pentru educarea ținutei corecte.

METODE DE LUCRU

Ținând cont de faptul că la vârsta copilăriei exercițiile se însușesc mai ușor și că schimbarea unei deprinderi învățate greșit se face cu multă greutate, am căutat să formăm elevelor noastre deprinderi tehnice cât mai corecte. Pentru realizarea acestui scop, ne-am străduit ca printr-o explicație plastică și demonstrare cât mai bună să creăm, în primul rînd, o reprezentare justă, temeinică și multilaterală asupra exercițiilor predate, iar, în al doilea rînd, să asigurăm condiții favorabile pentru încercările inițiale și ulterioare efectuate pentru însușirea mișcării. Reprezentările inițiale nu au fost decît rareori perfecte, ele însă s-au precizat în etapele următoare ale formării și perfecționării deprinderii motrice.

Succesul învățării unui element tehnic a depins atît de calitatea explicației și a demonstrării înainte de executarea lui și în cursul executării, cît și de folosirea unei game cît mai variate de exerciții ajutătoare și pregătitoare.

Ținând seama de faptul că cu cît vârsta copiilor este mai mică, cu atît este mai puternică influența percepțiilor vizuale, noi am dat întîietate demonstrării, fără însă să neglijăm și explicațiile. Ne-am străduit ca ele să fie efectuate într-un limbaj cît mai clar, concis, expresiv.

În predarea materialului de instruire am folosit mișcări ajutătoare pentru înlesnirea formării deprinderilor motrice. Paralel cu aceasta am acordat elevelor ajutor și asigurare, care scădeau pe măsura însușirii mișcării.

Ne-am străduit să creăm o școală cît mai corectă a mișcărilor, un stil de înaltă clasă în gimnastică. De aceea am frînat cu tenacitate orice tendință de a însuși mișcările oricum iar apoi să se treacă la „stilizarea” lor, știind că aceasta ar fi constituit o sarcină dificilă pentru activitatea corticală a elevelor.

Pentru menținerea interesului față de lecții, am schimbat de la un antrenament la altul exercițiile de încălzire, jocurile, ordinea aparatelor. Varietatea nu consta numai în schimbarea exercițiilor, ci și în repetarea exercițiilor vechi în condiții schimbate.

În cadrul lecțiilor am respectat principiul alternării efortului, prin alternarea aparatelor: după o probă în care erau solicitați mușchii brațelor, urma alta, în care a fost angrenată mai mult musculatura picioarelor. Prin aceasta era asigurată totodată și odihna activă.

Întotdeauna am acordat atenție principiilor pedagogice: de la simplu la complicat, de la ușor la greu, de la cunoscut la necunoscut. Respectarea acestora, folosirea individualizării în antrenamente, au accelerat procesul de însușire a tehnicii speciale.

În antrenamente s-a folosit pe scară largă elementul de întrecere. După însușirea anumitor elemente tehnice, elevele au efectuat execuții arbitrate. În aceste cazuri elevele se străduiau să execute exercițiul cît mai corect, analizînd, controlînd, urmărind atît executările proprii, cît și pe cele ale colegelor de grupă. Gimnastele care au obținut note bune au fost stimulate, prin acordarea diferitelor sarcini: au fost puse „cap de coloană” sau „responsabil” cu transportul saltelelor sau aparatelor etc. De la aceste întreceri am trecut treptat la întreceri mai ample, la concursuri.

DOZAREA EFORTULUI

Antrenamentele s-au desfășurat în cea mai mare parte a anului de două ori pe săptămînă avînd o durată de $1\frac{1}{2}$ —2 ore. Planul de antrenament a fost legat organic de programul școlar al elevelor. În timpul vacanțelor se efectuau trei antrenamente pe săptămînă cu aceeași durată.

În decursul experimentului problema dozării efortului a constituit pentru noi o preocupare permanentă. În toată activitatea lor și mai ales în timpul jocurilor, executantele din grupă păreau ineputabile. Această aparență a fost desigur înșelătoare. Ținînd cont de particularitățile de vîrstă ale copiilor, ne-am ferit de a cădea în greșeala epuizării energiei lor fizice și psihice, lăsîndu-ne furați de aparență că copii nu obosec. Nu am lăsat ca executantele din grupele noastre să comită exagerări și să obosească în mod nesăbuit. Ne-am străduit însă să nu cădem nici în cealaltă extremă, adică să predăm lecții cu o densitate slabă.

Ca să putem aplica o dozare justă a efortului în organizarea muncii ne-am bazat pe datele cercetărilor lui G. A. Vasilcov referitoare la numărul optim de persoane dintr-o grupă, pentru ca pauzele dintre încercări să nu fie mai mari de 2—3 minute. Prin aceasta am asigurat un grad optim de excitație a sistemului nervos central. Ca exemplu în organizare am folosit experiența secției de gimnastică a clubului Dinamo Moscova, unde cei 200 de copii sînt împărțiți pe grupe de 4—6 executanți, fiecare avînd antrenorul ei. Prin această organizare ne-am creat premise psiho-fiziologice optime pentru efectuarea cu succes a dozării efortului.

În timpul de 25—30 minute afectate muncii la un aparat, cele 5—6 executante dintr-o grupă au avut posibilitatea să efectueze 5—7 încercări. Pentru mărirea densității lecției uneori am folosit procedeul lucrului în grup. În sală au existat două paralele, patru birne (de diferite înălțimi), saltele necesare acrobaticii și spațiu suficient la sol pentru lucrul în ansamblu. Exercițiile la sol și adesea și cele de la birnă s-au executat cu acompaniament muzical. În antrenamente s-a lucrat de obicei la trei aparate, dintre care unul a fost aparatul pentru sărituri.

Ținînd seama de faptul că copiii în general obosesc și se refac repede, s-au executat mai mult elemente tehnice izolate, sau combinații scurte de mișcări și mai puțin combinații lungi. Pauzele însă nu au fost mari, așa încît densitatea lecției n-a suferit. În unele antrenamente am inclus și executarea integrală a exercițiilor, lucrîndu-se la toate aparatele ca la concurs. În aceste antrenamente încercările nu au depășit cifra de 2—3 pentru a feri pe executante de oboseală prea mare.

CONTROALE — MĂSURĂTORI

În timpul experimentului gimnastele au fost supuse periodic următoarelor controale: control medical general; control antropometric; control tehnic.

Controlul medical general se efectua odată la 2—3 luni. Controalele medicale constînd din verificări ale pulsului, respirației, tensiunii arteriale s-au efectuat mai des în cadrul antrenamentelor. Starea sănătății executanțelor a constituit pentru noi un factor important în orientarea dozării eforturilor din antrenamente.

Controlul antropometric s-a efectuat periodic la 5—6 luni pe baza fișelor antropometrice folosite de cabinetul medical al clubului Dinamo.

Controlul tehnic s-a efectuat în: antrenamente controlate în care s-a verificat corectitudinea executării anumitor elemente tehnice și a combinațiilor din exercițiile de clasificare; concursuri de verificare neoficiale în care s-au executat exercițiile integrale prevăzute în programul competițional; concursuri oficiale.

DESPRE CONCURSURI

Activitatea de specializare timpurie fiind orientată spre obținerea performanțelor, presupunea și participarea executanțelor la concursuri. Prin urmare, noi le-am prezentat pe executante în concursuri oficiale și amicale, chiar după cîteva luni de pregătire. Copiilor le-a plăcut întrecerea și au manifestat interes pentru concurs. Concursul a constituit atît pentru ei cît și pentru noi un mijloc de control al muncii prestate în antrenamente, de verificare a posibilităților fiecăruia și de depistare a lipsurilor. Totodată noi am privit concursul ca un mijloc de atragere și stimulare a copiilor și, îndeosebi, ca un mijloc de educare a spiritului colectiv, a simțului de răspundere, a disciplinei, voinței, dirzeniei, combativității etc. În această problemă s-a acordat atenție numărului concursurilor într-o anumită perioadă de timp, pauzei dintre ele, conținutului și duratei lor. Am căutat ca acestea să nu depășească posibilitățile copiilor.

Primul concurs la care au fost prezentate gimnastele noastre s-a desfășurat la două luni și jumătate de la începerea experimentului: în decembrie 1956. În perioada decembrie 1956-iulie 1957 sportivele au participat la 8 concursuri repartizate după cum urmează: două concursuri cu exercițiile G.M.A., un concurs la trei aparate, un concurs la patru aparate și restul la toate cele 6 aparate.

Participînd la concursuri orășenești, raionale, regionale și republicane, executantele au reușit să-și cunoască forțele proprii și cele ale adversarelor lor. Primele rezultate obținute le-au creat o încredere deosebită în posibilitățile lor.

În anii următori, gimnastele au trecut la categoriile de clasificare prevăzute în planificarea de perspectivă, expusă de noi anterior și au continuat să concureze la concursurile orașenești, raionale, regionale, republicane și internaționale. În acești ani s-a pus accent mai mare pe specializare în antrenamente, fără să se neglijeze pregătirea fizică generală.

REZULTATE

În experiment s-au fixat următoarele obiective: întărirea sănătății; dezvoltarea fizică; pregătirea profesională; obținerea performanțelor sportive.

Controalele medicale generale efectuate periodic în stare de repaus și în timpul efortului, verificările efectuate în cursul antrenamentelor nu au semnalat constatări care ar fi contraindicat procedeele folosite. Nu au fost depistate cazuri de îmbolnăviri, oboseală exagerată sau de supraantrenament.

Dezvoltarea fizică urmărită prin măsurătorile antropometrice a arătat în general o evoluție încadrată în limitele indicate de fiziologie. În unele cazuri au fost depășiți indicii fiziologici de valoare medie. Nu au fost constatate valori negative.

Mai jos prezentăm câteva exemple care demonstrează creșterea taliei, a greutateii, a capacității respiratorii și rezultatele obținute de la începutul experimentului până în anul în curs:

GIMNASTA C. A.

1956	13 ani	154 cm	44 kg	3200	—
1957	14 „	155 „	45 „	3300	campionă absolută (atletism + gimnastică) a R.P.R. la categ. a II-a junioare.
1958	15 „	156 „	48 „	3700	campionă absolută (atletism + gimnastică) a R.P.R. la categ. I junioare.
1959	16 „	160 „	52 „	3900	campionă absolută (atletism + gimnastică) a R.P.R. la categ. a II-a senioare
1960	17 „	162 „	55 „	4000	selecționată în echipa R.P.R. de elevi
1961	18 „	164 „	62 „	4100	selecționată în lotul de senioare R.P.R.

GIMNASTA T. E.

1956	13 ani	155 cm	38 kg	2300	—
1957	14 „	156 „	40 „	2500	locul I la campionatul R.P.R. la gimnastică la categ. a II-a junioare
1958	15 „	158 „	45 „	2800	locul I la campionatul R.P.R. la gimnastică la categ. I junioare
1959	16 „	162 „	51 „	3500	locul I la campionatul R.P.R. la gimnastică la categ. II senioare selecționată în echipa de eleve a R.P.R.
1960	17 „	165 „	55 „	4000	locuri fruntașe în concursuri de categ. I senioare
1961	18 „	166 „	60 „	4500	selecționată în echipa reprezentivă de eleve a R.P.R.

GIMNASTA I. E.

1956	13 ani	143 cm	32 kg	1900	—
1957	14 „	146 „	34 „	2200	clasificată la categ. a II-a junioare
1958	15 „	150 „	38 „	2600	clasificată la categ. a II-a junioare
1959	16 „	153 „	42 „	3050	clasificată la categ. a II-a senioare, selecționată în echipa reprezentativă de eleve a R.P.R.
1960	17 „	156 „	46 „	3200	clasificată la categ. I senioare, selecționată în echipa de eleve a R.P.R.
1961	18 „	160 „	50 „	3500	selecționată în lotul de senioare al R.P.R.

Aceste gimnaste au obținut cele mai valoroase performanțe din grupa experimentală. Celelalte executante au înregistrat evoluții asemănătoare pe planul dezvoltării fizice și pe cel al performanțelor sportive.

Performanța sportivă a fost considerată ca una dintre problemele importante ale specializării timpurii. Ne-am străduit să prezentăm la concursuri gimnastele

cu o pregătire cât mai bună. Rezultatele sportive obținute în anii de experiment sînt favorabile. La sfîrșitul primului an gimnastele din grupă au obținut clasificarea la categoria a II-a junioare cucerind la campionatul de juniori toate titlurile individuale inclusiv titlul de campioană absolută. În următorii ani aceste performanțe au fost reeditate la categoriile prevăzute în planul de perspectivă. În cel de al treilea an o parte din gimnastele din grupă au reușit să obțină rezultate superioare celor prevăzute în planul de perspectivă. În 1959, după trei ani de la începerea experimentului, trei gimnaste din grupă au fost selecționate în echipa reprezentativă de eleve a R.P.R. pentru înfîlnirea internațională cu echipa R. P. Bulgaria.

Performanțele sportive realizate nu au influențat negativ dezvoltarea armonioasă a subiecților.

CONCLUZII

1. Specializarea timpurie în gimnastica sportivă, aplicată rațional nu dăunează sănătății, ci dimpotrivă, asigură: creșterea accentuată a taliei; o dezvoltare armonioasă a sistemului osos și muscular; dezvoltarea marilor funcțiuni ale organismului; înlăturarea unor deficiențe fizice și atitudini vicioase; dezvoltarea la nivel înalt a coordonării motrice, a gîndirii și a calităților morale și de voință; formarea unei ținute corecte și dezvoltarea multilaterală a deprinderilor de mișcare.

2. Este absolut necesar ca activitatea să fie orientată pe baza unui plan de perspectivă. Acesta asigură pregătirea gradată a tinerilor. Planul de perspectivă folosit a dat rezultate bune, el poate fi utilizat fără reținere. În prezent vîrsta de începere a activității este coborîtă cu încă 2—3 ani, față de anii prezențați în planul din lucrare.

3. La baza specializării timpurii trebuie să stea pregătirea fizică generală, în special la începutul activității. Treptat se pune accent tot mai mare pe pregătirea specială dar pregătirea fizică generală nu trebuie abandonată nici în etapele ulterioare.

4. În primele etape ale specializării timpurii trebuie să se acorde o deosebită atenție educării unei ținute corecte, dezvoltării simțului estetic și artistic în mișcare, formării deprinderilor corecte.

Se va da înfîietate demonstrării fără să se negligeze explicațiile clare, expresive.

5. Alternarea efortului, a aparatelor, a exercițiilor, folosirea jocurilor, acordarea mai accentuată a asigurării și ajutorului, folosirea unui bogat material ajutător și pregătitor sînt metode care trebuie folosite cu precădere în antrenamentele cu copii, asigurînd astfel lecții interesante, plăcute, eficiente.

6. În privința dozării antrenamentelor este indicat să se lucreze de 3 ori pe săptămînă iar lecțiile de antrenament să dureze 90 de minute. Să se lucreze la toate probele cu 3—4 încercări cu pauze de 2—3 minute între încercări, plus exercițiile de pregătire fizică generală.

Se vor executa cu precădere elemente tehnice izolate, dar uneori și combinații de exerciții. Acrobaticii și săriturilor li se va acorda o importanță mai mare ca celorlalte probe.

7. Concursul este necesar și trebuie privit ca un mijloc de verificare a muncii prestate în antrenamente și de educare a unor calități morale și de voință.

8. Pe lîngă fiecare asociație sportivă, club și școală să fie înființate grupe de copii pentru specializarea timpurie.

9. Pentru primul stadiu al instruirii să fie confecționate materiale și aparate corespunzătoare particularităților copiilor.

10. Antrenorii și profesorii să continue experiențele în activitatea cu copii pentru precizarea conținutului muncii în cadrul specializării timpurii, în funcție de cerințele fiziologice și pedagogice specifice vîrstei de creștere.

11. Să se stabilească următoarele norme și criterii de selecție a copiilor: vîrsta de 8—9 ani; selecționarea morfo-fiziologică și medico-sportivă inițială (verificarea proporțiilor corpului, a forme segmentelor, depistarea anumitor deficiențe, stabilirea tipului de gimnast); verificarea aptitudinilor de mișcare, a înclinației specifice.

Dezvoltarea controlului medical și a asistenței medicale a sportivilor în U.R.S.S.

dr. ADRIAN N. IONESCU

conferențiar I.C.F.

In Rusia țaristă, activitatea sportivă era foarte restrânsă, iar controlul medical al sportivilor se făcea cu totul sporadic. Prof. V. V. Gorinevski descriind starea de lucruri din perioada prerevoluționară spunea că în acele timpuri numai puțini oameni îndrăzneau să lupte pentru înfăptuirea idealurilor culturii fizice; aceștia reușeau cu greutate să strângă și să țină în jurul lor mici grupuri de intelectuali, medici și profesori, care înțelegeau importanța educației fizice a tineretului și însemnătatea marilor inițiative ale mișcării pentru ocrotirea și îmbunătățirea sănătății poporului. Acele inițiative nu puteau cuprinde masele largi ale populației, ci se manifestau în cercuri restrinse, sub „ochiul vigilent” al autorităților țariste.

În primii ani după Marea Revoluție din Octombrie, câțiva dintre acești promotori iau conducerea, din punct de vedere medical, a mișcării de cultură fizică și sport.

Profesorii V. F. Ignatiev, V. V. Gorinevski, V. K. Kramarenko, V. K. Stassenkov au fost socotiți fondatorii Controlului Medical al sportivilor în U.R.S.S. Aceștia au considerat controlul medical al celor care practică exercițiile fizice, ca o disciplină de bază a culturii fizice și sportului.

Prof. Gorinevski a fost primul care a lansat ideea „clinicii omului sănătos”, ce avea să se realizeze mai târziu, prin organizarea serviciilor, cabinetelor și dispensarelor de control medical al sportivilor.

Din școala profesorului Gorinevski s-au evidențiat în munca științifică din domeniul medicinii culturii fizice Vera Gorinevskaia, Ivanovski, Minkevici, Serkin, Simșelevici, Leporski, Baranov, Birzin, Stassenkov și alții. Aceștia au susținut și aplicat ideile lui Gorinevski în ceea ce privește stabilirea unei metode unice de observație medicală a sportivilor.

„Controlul medical, spunea prof. Gorinevski, nu trebuie să se rezume la simple constatări, ci trebuie să urmărească și chiar să dirijeze influențele exercițiilor fizice asupra organismului sportivilor. Controlul medical nu este numai o metodă pentru stabilirea indicațiilor și contraindicațiilor efortului fizic, ci înseamnă participarea activă a medicului la organizarea și conducerea regimului de antrenament sportiv. Controlul medical trebuie să se sprijine pe datele cele mai recente ale fiziologiei, pe cele mai noi metode de investigație și să aprecieze nu numai starea prezentă ci și capacitatea funcțională a organismului sportivului”.

Un important sprijin pentru dezvoltarea controlului medical l-au avut concepțiile funcționaliste ale lui Secenov și Botkin și mai târziu învățătura fiziologică a lui I. P. Pavlov și a elevilor săi.

Controlul medical a găsit înțelegere și sprijin la organele de partid și de stat.

În 1925, Comisarul poporului pentru ocrotirea sănătății N. A. Semașco a lansat lozincă: „Fără control medical nu există cultură fizică sovietică”.

Această lozincă și-a găsit un puternic ecou în mintea medicilor și organizatorilor sportului sovietic și a rămas în vigoare și astăzi.

Mai târziu, Ministrul Sănătății A. F. Tretiakov spunea: „Este necesar ca în Uniunea Sovietică, cultura fizică și sportul să se dezvolte pe baze științifice,

pentru ca exercițiile fizice să exercite influențe favorabile și eficace asupra omului și organismului său“.

Controlul medical a început să se dezvolte în U.R.S.S. paralel cu înflorirea culturii fizice și cu larga răspândire a practicării sporturilor în marile mase ale tineretului și oamenilor muncii.

Prima mare acțiune de control medical al maselor de sportivi s-a organizat în 1922, cu ocazia campionatelor de atletism. Alte acțiuni care au urmat s-au desfășurat cu ocazia spartachiadelor. În 1928 a fost generalizată prima fișă tip de control medical și au fost precizate condițiile sanitare pe care trebuie să le îndeplinească bazele sportive.

Introducerea și generalizarea complexului sportiv „Gata pentru muncă și apărarea patriei“ (G.T.O.), ca principal sistem de educație fizică al Uniunii Sovietice și organizarea de asociații sportive pe tot întinsul țării, au necesitat o muncă de control medical din ce în ce mai intensă și mai bine organizată.

Încă din 1930, Partidul și Guvernul Uniunii Sovietice au pus în sarcina organelor de ocrotire a sănătății publice controlul medical asupra tuturor activităților de cultură fizică și sport.

Într-o serie de hotărâri, Partidul și Guvernul Uniunii Sovietice socoteste cultura fizică și sportul printre mijloacele cele mai importante ale educației comuniste și printre cele mai eficace metode de îmbunătățire a sănătății și rezistenței tineretului și oamenilor muncii.

Partidul și guvernul sovietic a creat toate condițiile necesare dezvoltării culturii fizice și sportului pe baze științifice și organizatorice înaintate. Controlul medical devine obligatoriu pentru toți cei ce practică exercițiile fizice de orice fel.

Organele de stat au primit sarcina de a profila și pregăti cadrele medicale și ajutoare pentru nevoile sportului de mase.

Pentru îndrumarea științifică și organizatorică a activității de control medical a fost creat în Ministerul Ocrotirii Sănătății din Uniunea Sovietică un consiliu medical științifico-metodic, iar în Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport o secție de control și asistență medicală a sportivilor.

Pentru controlul medical și asistența sportivilor s-au înființat servicii și cabinete medicale, dispensare și staționare speciale, iar pentru fundamentarea științifică experimentală a controlului medical, pentru perfecționarea metodelor de examen medical al sportivilor și pentru îmbunătățirea asistenței medicale s-au înființat laboratoare, centre de cercetări medico-pedagogice și un institut central de cercetări științifice în domeniul culturii fizice și sportului, la Moscova.

Nu trebuie să uităm munca medicilor din numeroasele institute de cultură fizică, răspândite în întreaga Uniune și a tuturor medicilor din mișcarea sportivă care aplică practic cele mai înaintate metode de control și asistență medicală a sportivilor.

Activitatea medico-sportivă este condusă în Uniunea Sovietică de către Secția de Cultură Fizică și Sport din Ministerul Ocrotirii Sănătății. Această secție se ocupă de organizarea și îndrumarea metodologică a controlului medical din întreaga Uniune, cu ajutorul unei vaste rețele de medici inspectori.

Au fost înființate dispensare pentru sportivi în cadrul policlinicilor mari ale regiunilor și orașelor. Servicii clinice speciale pentru sportivi s-au înființat în cadrul staționarelor și sanatoriilor din centrele mari. Cabinete medico-sportive se află în orașele mici, în întreprinderile industriale, în instituții cu mulți salariați, în școli și pe lângă bazele mai mici sportive.

Încadrarea cu personal specializat și dotarea acestor instituții se face în raport cu numărul sportivilor dispensarizați.

Aceste unități au ca scop:

- conducerea organizatorică și metodologică a controlului medical din teritoriul respectiv;

- asigurarea controlului și asistenței medicale pentru toți sportivii frunțași, în tot timpul activității lor sportive (antrenamente, concursuri, festivități și alte manifestări cu caracter de cultură fizică);

- consultații și îndrumări în problemele de control medical și asistență medicală de specialitate pentru personalul medical nespecializat din diferite instituții sanitare, din învățământ, din colectivele și asociațiile sportive mici etc.;

— examinarea medicală de specialitate pentru sportivii frunțași și pentru persoanele trimise de alte instituții sanitare (cazuri speciale);

— pregătirea și perfecționarea cadrelor medicale și ajutoare în specialitatea controlului medical și al asistenței medicale a sportivilor;

— culegerea și prelucrarea rapoartelor și datelor de evidență a activității din toate instituțiile în care se execută controlul medical și asistența medicală a sportivilor;

— organizarea muncii de educație sanitară și de propagandă a culturii fizice și sportului în mase.

Rețeaua de dispensare și de cabinete medico-sportive este în creștere continuă.

În acțiunea de control medical și asistență medicală de specialitate sînt cuprinși zeci de milioane de cetățeni, tineri și adulți, elevi, studenți și muncitori încadrați în cultura fizică și sportul sovietic.

Trebuie să accentuăm faptul că Ministerul Ocrotirii Sănătății din U.R.S.S. a separat serviciile centrale și problemele de control medical de cultura fizică medicală, dînd fiecărei specialități o orientare de sine stătătoare și determinînd astfel o nouă etapă în dezvoltarea medicinei culturii fizice.

Munca medicilor sportivi se desfășoară în foarte strînsă colaborare cu antrenorii și profesorii de educație fizică.

Controlul medical a devenit în Uniunea Sovietică un sistem oficial de măsuri, care asigură justă folosire a mijloacelor culturii fizice și practicarea rațională a sporturilor. În cadrul medicinei culturii fizice, controlul medical constituie o disciplină, care dispune de mijloace și metode proprii, are sarcini pe care le îndeplinește și probleme pe care le rezolvă singură. Din punct de vedere aplicativ, controlul medical este nedespărțit de practica exercițiilor fizice sub cele mai diverse forme. Controlul medical al sportivilor din Uniunea Sovietică se poate caracteriza prin următoarele trăsături esențiale:

1. O conducere de stat, centralizatoare și coordonatoare a tuturor activităților teoretice și practice din țară.

2. Existența unei vaste rețele de servicii, cabinete, dispensare și clinici medico-sportive, corespunzătoare nevoilor terenului, bine încadrate cu personal specializat și bine dotate din punct de vedere al mijloacelor de investigație.

3. Obligatorietatea controlului medical pentru toți cei ce practică exercițiile fizice, ori care ar fi forma sau intensitatea efortului fizic.

4. Folosirea unor metode unificate de cercetare medicală a sportivilor; a unor standarde și criterii unice de apreciere a dezvoltării fizice și a gradului de antrenament al sportivilor; utilizarea unor forme unice de evidență și documentare.

5. Elaborarea unor condiții optime din punct de vedere tehnic și metodic, igienic și organizatoric, de practicare a diverselor discipline sportive.

6. Legătura strînsă dintre controlul medical și asistența medicală de urgență a sportivilor. Prin examenul medical al accidentaților, se stabilesc și se individualizează măsurile de prim ajutor, tratamentele de urgență și de recuperare. Tot pe această cale se pot studia și elabora măsurile de prevenire a acestor accidente sau îmbolnăviri.

7. Controlul medical a fost introdus ca disciplină de învățămînt în Institututele de Cultură Fizică, în Institututele medico-farmaceutice și în toate școlile în care se pregătesc specialiști necesari culturii fizice și sportului.

8. Controlul medical se bazează pe un mare număr de cunoștințe științifice, și la rîndul său aduce un valoros aport la fundamentarea științifică a teoriei și practicii culturii fizice și sportului.

9. Prin controlul medical se urmărește verificarea și îmbunătățirea metodelor noi de pregătire și antrenament sportiv, raționalizarea regimurilor de efort fizic, fixarea condițiilor celor mai bune de viață pentru sportivi și aplicarea lor justă pentru obținerea unor performanțe cît mai înalte.

Într-un timp relativ scurt, controlul medical sovietic a parcurs cu fermitate un drum ascendent și are în față largi perspective.

Obligatorietatea și unitatea metodelor controlului medical al sportivilor sînt trăsăturile cele mai caracteristice ale culturii fizice sovietice; prin acestea se

deosebește fundamental de formele diverse de examinare a sportivilor din țările capitaliste.

Principiile care stau la baza controlului medical și asistenței medicale a sportivilor sovietici au întrecut cu mult în valoare medicina sportivă din apus, care a rămas la formele ei învechite. Orientarea funcțională a medicinei sportive sovietice reprezintă un progres vădit față de orientarea morfologistă care mai domină încă medicina sportivă din țările capitaliste.

Controlul medical a căpătat în Uniunea Sovietică o bază științifică temeinică și o corectă orientare practică, care îi asigură cele mai bune perspective de dezvoltare. Medicii sovietici au adus prin experiența lor practică și prin munca lor științifică importante contribuții la dezvoltarea controlului medical și al asistenței medicale a sportivilor.

Cele mai esențiale și cele mai eficiente contribuții sovietice se referă la examenul medical complex al sportivilor. Lărgind și îmbunătățind continuu metodele de examen, fără a-l complica sau a-l îngreua, medicii sovietici au căutat să pătrundă cât mai mult și mai adânc în intimitatea proceselor și fenomenelor organismului supus la efort fizic. În cadrul acestui complex s-a dat prioritate examenului funcțional și celui clinic.

S-au alcătuit probe funcționale combinate, în special pentru cercetarea aparatului cardio-vascular (Kotov și Desin, Letunov), respirator și nervos. S-au folosit procedee moderne de investigație ca cele electrocardiografice, balistografice, radiokimografice, electromiografice, cronaximetrice, electroencefalografice și altele.

Cercetările clinice și radiologice au dus la identificarea unor forme tipice de cord sportiv și la explicarea reacțiilor cardiovasculare, determinate de efort și de antrenament.

Un loc deosebit îl ocupă cercetarea activității nervoase superioare la sportivi, în condițiile antrenamentului și ale competițiilor.

Examele medicale au fost completate cu cercetări experimentale prin care s-a urmărit găsirea unor metode de apreciere a capacității de adaptare a organismului la efort, în diferite condiții de vîrstă, sex, pregătire fizică anterioară, stare de antrenament etc.

Au fost făcute studii asupra adaptării organismului la eforturile statice sau la eforturile maxime; la eforturile suplimentare sau repetate; prin supraîncărcarea antrenamentului de bază; la tineri și adulți; la bărbați și la femei etc.

Numeroase lucrări sînt consacrate studiului antrenamentului fizic pe etape, constînd din cercetarea capacității de efort, a formei și a măiestriei sportive.

S-au întreprins cercetări asupra maselor de sportivi folosind procedeele statistice cele mai corecte.

Nu vom putea desigur cuprinde în acest articol nici toate lucrările mai importante și nici pe toți autorii mai de seamă care au contribuit la ridicarea nivelului științific, la îmbunătățirea tehnică și metodică și la aplicarea corectă a controlului medical, ori la prevenirea, diagnosticarea și tratamentul leziunilor și tulburărilor accidentale ale sportivilor sovietici.

Trebuie totuși să amintim cu cea mai mare considerație numele unor savanți ca profesorii Letunov, Iakovlev, Jukov, Veresciaghin, Kovalenko, Grigoriev, Naricașvili, Smirnov și al unor cercetători ca Motileanskaia, Vasilieva, Ilina, Kuzmona, Martînova, Kaplan, care au făcut să progreseze controlul medical și asistența medicală a sportivilor.

Numeroase lucrări precum și numele autorilor lor au străbătut granițele Uniunii Sovietice și s-au făcut cunoscute în toată lumea. De exemplu, la Congresul Internațional de medicină a sporturilor ținut la Helsinki, medicii sovietici au prezentat numeroase și valoroase comunicări și rapoarte.

În concluziile acestui congres, sistemul sovietic de control medical, asistența medicală a sportivilor și realizările cercetătorilor sovietici au fost considerate ca cele mai bune dintre cele prezentate și s-a recomandat ca ele să fie luate ca exemplu de către toți ceilalți medici sportivi. Un alt prilej și mai edificator care a confirmat întru totul superioritatea sovieticilor în domeniul medicinei culturii fizice, a fost al XII-lea Congres internațional jubiliar de medicină sportivă, care s-a ținut la Moscova între 28 mai și 3 iunie 1958.

Raportul principal al acestui congres, despre: „Starea organismului sportivului antrenat și supraantrenat, după datele morfologice, fiziologice și ale examenului clinic” a fost susținut de prof. Letunov împreună cu alți trei coraportori străini. Medicii și cercetătorii sovietici au contribuit la această temă cu 58 de comunicări. Unele comunicări se pot grupa în jurul câtorva aspecte mai importante, altele tratează subiecte izolate. Cele mai multe se referă la aprecierea sau determinarea gradului de antrenament al sportivilor și a formei sportive.

S-au întreprins studii speciale, destul de numeroase, asupra capacității de adaptare a organismului la efortul static, la efortul maximal sau îngreuiat, la antrenamentul cu sarcini specifice și nespecifice etc.

S-a cercetat comportarea la efort a aparatului cardiovascular și respirator, a sistemului nervos central și neurovegetativ. S-au cercetat funcțiile ficatului și rinichilor în efort. S-au analizat stările de antrenament și surmenaj, precum și efectele repausului activ asupra diferitelor stări de antrenament. Au fost prezentate rezultatele obținute prin cele mai noi metode de cercetare fiziologică, chimică și clinică.

Cercetătorii sovietici își continuă munca lor. Comunicări și rapoarte importante au fost trimise și la ultimele congrese, simpozioane și reuniuni ca cele de la Praga, Varșovia, Roma, Viena.

Din cele spuse mai sus reiese clar că medicii sovietici care lucrează în domeniul controlului și asistenței medicale a sportivilor duc o muncă intensă și fecundă. Rezultatele la care au contribuit acești medici sînt strălucite din toate punctele de vedere.

Sportivii sovietici sînt primii între sportivi lumii.



În U.R.S.S. activitatea sportivă este canalizată în primul rînd spre sportul de mase, iar fiecare om sovietic care prezintă o valoare sportivă se poate ridica la cele mai mari performanțe și deveni la rîndul său instructor, antrenor sau profesor de educație fizică.

Rolul medicilor sovietici în această uriașă activitate sportivă nu este neînsemnat. Examenele medicale inițiale și periodice, orientarea și îndrumarea individuală medico-sportivă, contribuția la alcătuirea regimurilor de efort, la asigurarea condițiilor de igienă, la întocmirea planurilor de antrenament și la supravegherea competițiilor, la asistența de urgență și la munca măruntă de zi cu zi, sînt atîtea aspecte și sarcini pe care le îndeplinește medicul cu o grijă meticuloasă, cu mult simț de răspundere, cu devotament și dragoste pentru sport și înțelegere deplină pentru necesitățile vieții sportivilor.

Munca modestă, făcută, migăloasă și atentă a medicului este nu numai indispensabilă, ci în foarte dese cazuri hotărîtoare. Medicilor le revine direct foarte puțin din gloria sportivă, dar succesele sportivilor pe care ei îi supraveghează și îi îndrumază, îi îngrijesc, le dă satisfacția datoriei îndeplinite.

Medicii romîni au folosit întotdeauna din experiența bogată și instructivă a medicilor sovietici, s-au inspirat din lucrările lor și au căutat să le urmeze exemplul în munca profesională și științifică.

Medicina sportivă sovietică a constituit un îndreptar pentru medicina culturii fizice și sportului de la noi din țară, iar realizările medicilor sportivi sovietici constituie un continuu îndemn pentru medicii romîni, atît în ceea ce privește controlul medical cît și asistența medicală a sportivilor.

Controlul medical și asistența medicală a sportivilor noștri au fost organizate după sistemul sovietic.

Ministerul Sănătății și U.C.F.S. au luat împreună o serie de măsuri privind obligativitatea controlului medical al sportivilor și dispensarizarea sportivilor frunțași; au stabilit normele igienice și organizatorice ale bazelor sportive și măsurile sanitare de desfășurare a activității sportive.

S-au înființat și la noi numeroase servicii de consultații medico-sportive inițiale și de control periodic, dispensare regionale pentru sportivi și un dispensar central în București. În aceste instituții, cu totul noi în țara noastră,

se dă sportivilor o asistență medicală de o înaltă calitate și complet gratuită. Sportivii sînt asistați atît la antrenamente cît și la competiții în loturi sau în deplasările lor din țară și străinătate, de medici cu o bună pregătire de specialitate.

Medicii noștri sportivi nu-și limitează activitatea la munca de cabinet sau de teren; ei colaborează strîns cu antrenorii la elaborarea planurilor de antrenament și la stabilirea regimului de viață al sportivilor.

Acești medici întreprind cercetări științifice și fac experimente prin care caută să găsească legile de îmbunătățire a condițiilor fizice, a antrenamentului corect și a performanței maxime; ei caută să prevină și să combată supra-antrenamentul și accidentele sportive.

La baza lucrărilor lor stau concepțiile materialist-dialectice și învățătura fiziologică a lui I. P. Pavlov. Unele lucrări de mare actualitate și de o înaltă valoare științifică au fost prezentate la simpozioanele și congresele internaționale, unde au fost bine apreciate.

În încheiere constatăm cu satisfacție și mîndrie, că și medicina sportivă românească se îndreaptă pe un drum bun și contribuie din ce în ce mai mult la ridicarea măiestriei sportivilor noștri și la îmbunătățirea performanțelor lor.

Perspectivile de dezvoltare ale controlului medical și asistenței medicale a sportivilor din țara noastră sînt dintre cele mai promițătoare.

BIBLIOGRAFIE

1. Gherner, S. M. Doc.: Controlul medical al celor ce practică cultura fizică și sportul (Indreptar pentru medici) Editura de stat pentru literatură medicală, București 1959.
2. Kukolevski, G. M.: Sarcinile și căile dezvoltării controlului medical. *Revista Teoria și Practica Culturii Fizice* Nr. 1, 1954.
3. Ionina, V. A.: Conferința științifică-practică pentru problemele controlului medical și ale culturii fizice medicale. *Revista Teoria și Practica Culturii Fizice* nr. 1, 1954, p. 122—134.
4. Letunov, S. P.: Die Wissenschaftliche Forschungsarbeit auf dem Gebiete der aerzlichen Kontrolle in der Körpererziehung. *Sportarzte-Tagung, Leipzig* 1953.
5. Letunov, S. P.: Controlul medical în procesul antrenamentului sportiv. *Revista Teoria și Practica Culturii Fizice* nr. 7/1955.
6. Letunov, S. P. și R. E. Motileanskaia: Controlul medical în educația fizică. Editura de Stat, Moscova 1951.
7. Nikitin, R. T. și Prîbilov, K. N.: Controlul medical al educației fizice și cultura fizică medicală. Editura Medicală, București 1955.
8. Smirnov, M. C. și Spacovski, D. F.: Material documentar pentru istoria controlului medical al educației fizice în Rusia. *Revista Teoria și Practica Culturii Fizice* nr. 4, 1951.
9. *** XII-em Congrès international jubilaire de la médecine sportive. *Moscou*, 1958.

30% ÎMBUNĂȚIRE ÎN 40 DE ANI

În ultimii 40 de ani recordurile mondiale de atletism s-au îmbunătățit extraordinar, în special la aruncări. Astfel, la suliță recordul a crescut cu 30,16%, la greutate cu 29,47%, la disc cu 26%, la ciocan cu 21,42%. În schimb la prăjină recordul s-a îmbunătățit numai cu 18,09% iar la celelalte sărituri între 8,80 și 10,40%.

După „Testnevelés és tudomány” octombrie 1961, pag. 297.

Influența aeroionizării și a vitaminizării complimentare asupra capacității de lucru a sportivilor

M. A. BÎTCIKOVA

candidat în științele medicale, Institutul de Stat
pentru Cultură Fizică, Moscova

În sarcina igienei, paralel cu mijloacele de influențare a mediului extern, intră elaborarea măsurilor de activizare a organismului, menite să contribuie la ridicarea capacității de lucru și la accelerarea proceselor de refacere. Dintre mijloacele recomandate în acest scop, o mare răspîndire au căpătat unele vitamine, mai ales B₁ și C.

Temeiul acestei răspîndiri îl constituie nevoia crescîndă de vitamine în cadrul practicării sportului și rezultatele favorabile obținute în cazurile de vitaminizare suplimentară a rațiilor alimentare ale sportivilor (1, 5, 8, 10, 9). Cercetările din ultimii ani au demonstrat că printre acești factori se numără și ionizarea artificială a aerului, în doze terapeutice. Potrivit datelor literaturii de specialitate, acțiunea aeroionizării negative se reduce la stimularea proceselor fiziologice și la creșterea reactivității organismului (4, 6, 7 și altele).

În lucrarea de față ne-am propus să lămurim utilitatea folosirii concomitente a aeroionizării negative și a vitaminizării complementare în vederea creșterii capacității de lucru și a profilaxiei oboselii la sportivi. În acest scop s-a efectuat o serie de observații asupra a 24 de atleți în vîrstă de 19—22 de ani — atleți, maestri și sportivi de categoria întâi, care s-au antrenat de trei ori pe săptămîină. În perioada observațiilor toți sportivii au primit o alimentație omogenă și completă din punct de vedere fiziologic. Aerul ionizat a fost produs cu ajutorul ionizatorului radiațional A. B. Verigo. Concentrația de ioni în aerul inspirat a fost de 1.500.000 pe centimetru cub; într-o ședință de 15 minute sportivii supuși observațiilor au primit aproximativ 2.000 de miliarde de ioni negativi ușori. Vitaminele au fost întrebuițate pe fondul acțiunii aeroionizării, în următoarele cantități: vitamina A — 1 mg, vitamina B₁ — 10 mg, vitamina B₂ — 2 mg, vitamina C — 100 mg în 24 de ore.

Determinarea influenței vitaminizării complementare și a aeroionizării asupra capacității de lucru a sportivilor s-a efectuat prin stabilirea calităților de forță și de rezistență la lucrul dinamic și static, prin durata perioadei latente a reacției motrice, precum și prin măsurarea tensiunii arteriale, frecvenței pulsului și respirației și prin înregistrarea stării generale a sportivului. Examenele au fost efectuate dimineața, pe stomacul gol, înaintea ședințelor de aeroionizare. Toți sportivii supuși observațiilor au fost împărțiți în trei grupe — câte 8 persoane în fiecare grupă, dintre care una a primit vitamine și aer ionizat negativ, a doua — vitamine și aer obișnuit și a treia, de control — aer obișnuit și o soluție de acid citric (0,5 la un litru de apă distilată), amintind ca gust vitaminele dizolvate. Observațiile au fost efectuate în cîteva etape, ceea ce reprezintă, în general, cca 42 de zile pentru fiecare grupă. În decursul primei săptămîni (prima etapă) aeroionizarea și vitaminizarea complementară nu au fost aplicate, pentru a se putea obține, de la toți sportivii, datele medii inițiale pentru indicii fiziologici. În următoarele 9 zile (etapa a doua) și 16 zile (etapa a treia) s-a trecut la ședințele de aeroionizare și de vitaminizare complementară pentru respectivele grupe de sportivi. În următoarele 10 zile (etapa a IV-a) aeroionizarea și vitaminizarea complementară a fost întreruptă, pentru a se putea studia consecința. În cadrul elaborării și prelucrării datelor cifrice obținute a fost folosită metoda statisticii variative. Rezultatele tuturor cercetărilor sînt prezentate sub forma datelor medii din fiecare etapă de observații în parte.

Datele care caracterizează modificările forței musculare sînt prezentate în figura 1. După cum se vede din figura 1, în grupa care a fost supusă timp de 9 zile ședințelor de aeroionizare și vitaminizării, forța mîinilor a crescut — în comparație cu valoarea inițială — în medie de 2,1 la sută, iar în următoarele 16 zile — în medie cu 11,9 la sută, rămînînd cu 16 la sută mai mare decît cea inițială în ultimele 10 zile de observație, cînd ședințele de aeroionizare și vitaminizare complementară au încetat. În grupa care a primit vitamine, indicele forței mîinilor s-a modificat în felul următor: după 9 zile de vitamine s-a observat o creștere a forței mîinilor în medie cu 9,5 la sută în comparație cu valoarea inițială; în următoarele 16 zile de vitaminizare — în medie cu 14,7 la sută; după încetarea vitaminizării creșterea forței a continuat și a fost în medie de 17,6 la sută. În grupa de control, în decursul experiențelor s-a observat o mărire ana-

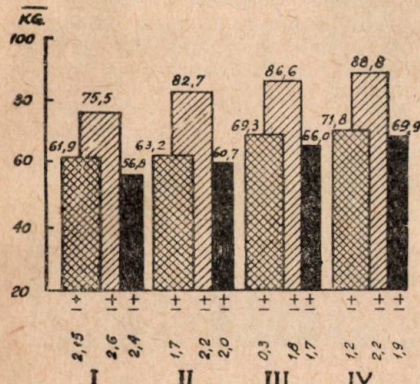


Fig. 1. Indicele forței mîinilor (suma)

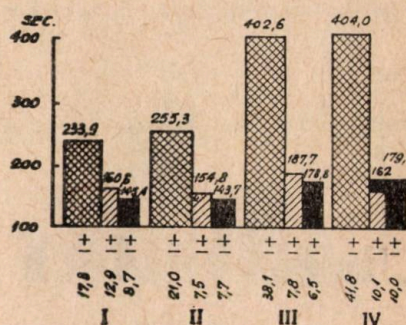
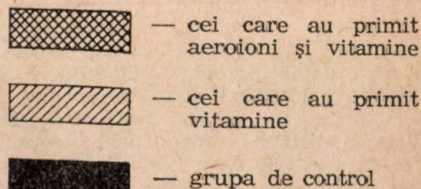


Fig. 2. Rezistența la lucrul static

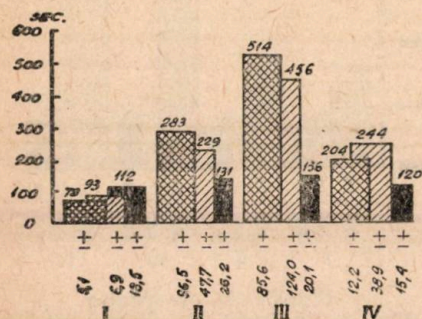
logă a forței mîinilor, ceea ce ne îndreptățește să atribuim mărirea acestui indice în primele două grupe, creșterii firești a forței, observată în mod obișnuit în procesul antrenamentului. Datele privind stabilirea rezistenței la lucru static în funcție de ședințele de aeroionizare și vitaminizare complementară sînt prezentate în figura 2.

Rezistența la lucrul static a fost determinată prin durată reținerii acului dinamometrului Seidin într-o anumită poziție (acul dinamometrului a fost fixat pe o fracțiune a scalei, egală cu jumătatea valorii presării maxime a aparatului pentru fiecare braț). După cum reiese din figura 2, în cursul a 9 zile de aeroionizare și vitaminizare sportivilor au manifestat o creștere neînsemnată a rezistenței la lucru static (în medie cu 9 la sută peste valoarea inițială), în grupa de control, precum și în grupa care a primit timp de 9 zile numai vitamine, s-a observat o micșorare a rezistenței la lucru static în medie cu 2–4 la sută. La sportivii care au primit timp de 16 zile, paralel cu aeroionizarea, un complex de vitamine, rezistența a crescut în medie cu 72 la sută, menținîndu-se la același nivel și în următoarele 10 zile, cînd aeroionizarea și vitaminizarea s-au întrerupt. La sportivii care timp de 16 zile au primit numai vitamine, rezistența la lucru static a crescut foarte puțin (în medie 16,7 la sută); după întreruperea vitaminizării ea a revenit la valoarea sa inițială. În grupa de control, în decursul celor 16 zile ale perioadei experimentale rezistența la lucru static a crescut în medie cu 22 la sută, iar în ultimele 10 zile — în medie cu 23 la sută în comparație cu indicii inițiali. Rezistența la lucru dinamic a fost determinată prin durată lucrului la veloergo-

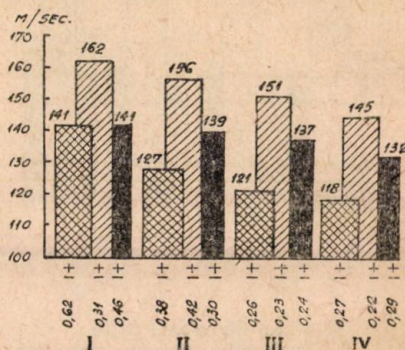


metru, cu o îngreuiere, cu o anumită frecvență a învîrtirii pedalelor. Spre deosebire de modificările cotidiene anterioare, determinarea rezistenței la lucru dinamic s-a efectuat de patru ori — la sfîrșitul fiecărei etape de observații (fig. 3).

Datele obținute arată că ședințele de aeroionizare, efectuate laolaltă cu vitaminizarea, măresc considerabil rezistența la lucru dinamic. Astfel, la sportivii care au fost supuși aeroionizării și vitaminizării, în ziua a 9-a rezistența a crescut în medie cu 263,9 la sută în comparație cu cea inițială, iar în a 25-a zi — în medie cu 558,9 la sută, rămînînd în medie cu 162,4 la sută mai mare în comparație cu valoarea inițială la sfîrșitul perioadei experimentale. Procedul complementar al vitaminelor în exclusivitate a provocat de asemenea o mărire considerabilă a rezistenței la lucru dinamic. Astfel, la sportivii care au primit suplimentar vitamine, în ziua a 9-a rezistența la lucru dinamic a crescut în medie cu 144,8 la sută; în ziua a 25-a de vitaminizare — în medie cu 386,6 la sută, rămînînd la sfîrșitul perioadei experimentale la un nivel destul de ridicat (în medie cu 160,6 la sută peste valoarea inițială). În grupa de control s-a constatat o mărire neînsemnată a rezistenței la lucru dinamic: în ziua a 9-a — în medie 15,4 la sută, în ziua a 25-a —



Etapele de observație
Fig. 3. Rezistența la lucrul dinamic



Etapele de observație
Fig. 4. Durata perioadei latente a reacției motrice

în medie 19,8 la sută, în ziua a 42-a — în medie 5,7 la sută. În fig. 4 sînt prezentate datele determinării duratei perioadei latente a reacției motrice, obținute cu ajutorul electromilisecondometrului tip E M S — 51.

Scurtarea duratei perioadei latente a reacției motrice s-a observat sub influența utilizării concomitente a ședințelor de aeroionizare și a vitaminizării. Astfel, la sportivii care au primit aer ionizat negativ și vitamine, în decurs de 9 zile s-a observat o reducere a duratei perioadei latente a reacției motrice în medie cu 10 la sută, în următoarele 16 zile — în medie cu 14,6 la sută; după încetarea aeroionizării și vitaminizării — în medie cu 16,6 la sută. Durata perioadei latente a reacției motrice s-a micșorat cel mai puțin sub influența vitaminizării exclusive precum și în grupa de control. La cei care au primit vitamine 9 zile, durata perioadei latente a reacției motrice s-a redus în medie cu 3,7 la sută; în următoarele 16 zile de vitaminizare — în medie cu 6,8 la sută; în cursul ultimelor 10 zile ale perioadei experimentale după încetarea vitaminizării — în medie cu 10,5 la sută. În grupa de control, după 9 zile de observații, durata perioadei latente a reacției motrice s-a micșorat în medie cu 1,5 la sută; în următoarele 16 zile — în medie cu 2,9 la sută; în ultimele 10 zile — în medie cu 6,4 la sută. Rezultatele determinării tensiunii arteriale, frecvenței pulsului și a respirației au arătat că sub influența ședințelor de aeroionizare, efectuate laolaltă cu vitaminizarea, se produce o scădere neînsemnată a tensiunii arteriale maxime și minime și o mărire a frecvenței pulsului. Sub influența exclusivă a vitaminizării se observă o mărire a tensiunii maxime, minime și a pulsului. În grupa de control, în decursul perioadei experimentale tensiunea arterială maximă și pulsul scad foarte puțin, iar tensiunea minimă rămîne aceeași.

Cercetările efectuate ne permit să tragem următoarele concluzii și să facem o serie de recomandări:

1. Sub influența ședințelor zilnice de aeroionizare negativă timp de 15 minute, la o altă cu vitaminizarea complementară, rezistența la lucrul dinamic și static se mărește considerabil.

2. Sub influența vitaminizării complementare exclusive se observă o creștere substanțială a rezistenței la lucrul dinamic și static.

3. Cea mai mare reducere a duratei perioadei latente a reacției motrice s-a observat sub influența folosirii concomitente a aeroionizării negative și a vitaminizării complementare.

4. Modificările tensiunii arteriale, ale frecvenței pulsului și ale respirației sînt neînsemnate atît în cazul folosirii aeroionizării împreună cu vitaminizarea cît și în cazul vitaminizării exclusive.

5. Aerul ionizat negativ în concentrații utilizate în scopuri curative, la o altă cu vitaminizarea complementară, poate fi folosit în practica sportivă pentru mărirea rezistenței sportivului la lucru dinamic și static.

6. Pe această bază considerăm utilă folosirea aerului ionizat negativ sub forma ședințelor zilnice de 15 minute, dimineața (cu cîteva ore înainte de antrenament) în vederea mării capacității de lucru și a îmbunătățirii stării generale a sportivilor. Ședințele de aeroionizare trebuie să se desfășoare sub forma unor cursuri cu o durată de 1—1½ lună, repetîndu-le de 2—3 ori pe an. Ele sînt cele mai folositoare în perioada fundamentală a antrenamentului, înainte de concursuri.

7. Se recomandă îmbinarea ședințelor de aeroionizare cu vitaminizarea complementară: vitamina A—1 mg, vitamina B₁—10 mg, B₂—2 mg, vitamina C—100 mg în 24 de ore.

BIBLIOGRAFIE

1. Bitcikova M. A. Experiența îmbogățirii rațiilor alimentare ale sportivilor cu vitamina B₁. „Probleme de alimentație”, Nr. 1/1958. — 2. Bitcikova M. A. Studiarea schimbului de vitamine dizolvate în apă, în antrenamentele sportive. Culegerea „Medicina sportivă” — Buletinul științific al catedrei de igienă, de cultură fizică medicală și de control medical al Institutului de Stat pentru Cultură Fizică Moscova, 1958. — 3. Bitcikova M. A., Minh A. A. Despre folosirea aeroionizării în practica medicinei sportive. „Teoria și practica culturii fizice” nr. 5, 1959. — 4. Vasiliev L. L. „Teoria și practica tratamentului cu aer ionizat”. L., 1953. — 5. Karpuhina I. L. „Revista de biochimie din Ucraina” vol. 27, 1955. — 6. Minh A. A. Ionizarea aerului și importanța ei igienică. Medghiz, 1958. — 7. Faibușevici V. M. Hidroionizarea și folosirea ei în scopuri medicale, Editura de Stat din R.S.S. Uzbekă, Tașkent, 1955. — 8. Iakovlev N. N. Nevoia de vitamine în cadrul lucrului muscular și importanța lor, pentru eficacitatea antrenamentului mușchilor. Culegerea de lucrări a Institutului de Cercetări Științifice pentru cultură fizică din Leningrad, vol. 4, 1949. — 9. Iakovlev N. N. și Jabotinskaia O. P. „Probleme de alimentație”, vol. 14, 1955. — 10. Iakovlev N. N. Probleme de alimentație, 1958, vol. 17, culegerea „Schiul”, Editura Fizkultura i Sport, M., 1948.

DINAMOGRAF ELECTRIC PENTRU STUDIAREA MIȘCARILOR

Cercetătorul sovietic V. S. Smus a construit un dinamograf electric care dă posibilitatea de a se calcula mărimea forței musculare necesare mînuirii diferitelor materiale de atletism sau executării exercițiilor de gimnastică la aparate. Înregistratorul aparatului este fixat pe un deget al executantului, reacționînd la accelerarea sau încetinirea mișcării. Aparatul traduce proporțional energia mecanică a mișcării în energie electrică, sub influența căreia se pune în mișcare acul oscilografului.

De exemplu, la aruncarea greutății aparatul înregistrează în continuu schimbările de viteză în mișcarea brațului. Cu ajutorul lui se poate stabili mărimea forței cu care acționează sportivul.

După „Teoria și practica culturii fizice” 1961 Nr. 7

Rezultatele experimentării gimnasticii în producție în ramura poligrafică

prof. DIDONA URSU

Gimnastica în producție introdusă și extinsă în întreprinderi și instituții are un dublu scop: unul igienic, prin influența favorabilă asupra sănătății celor ce o practică și celălalt social, influențând asupra creșterii productivității muncii.

Pentru ca gimnastica în producție să se desfășoare în condiții cât mai bune, organele de conducere din întreprinderi și instituții împreună cu asociația sportivă trebuie să formeze o comisie care să urmărească în mod practic întreaga activitate privind introducerea și extinderea ei.

La Combinatul Poligrafic Casa Științei gimnastica în producție a fost introdusă în anul 1958. După ce comisia a rezolvat favorabil problemele incluse în planul de acțiune pentru această activitate, în luna iunie muncitorii au început practicarea zilnică a gimnasticii în producție.

Activitatea a fost începută prima dată experimental în sectorul zețării, unde s-au folosit următoarele metode: s-a vizitat întreprinderea, acordându-se îndeosebi multă atenție cunoașterii amănunțite a sectorului zețării, specific poligrafiei. Cunoașterea acestui sector a necesitat o preocupare minuțioasă în observarea amănuntelor legate de poziția de muncă și de operațiunile pe care le efectuează muncitorii în procesul de producție.

De asemenea pentru o documentare mai completă s-a stat de vorbă la locul de muncă cu muncitorii, cu maiștrii, șeful de sector, responsabilul cu protecția muncii, privind atît probleme legate de participarea muncitorilor la procesul de producție cît și de starea de sănătate a acestora.

În urma observațiilor făcute asupra sectorului de zețării s-a constatat că munca de bază în acest sector este

efectuată de zețari, linotipisti și monotasteriști, la care se adaugă și profesiunile anexe (monoturnătorii, topitorii, presatorii și corectorii). Zețarii lucrează în picioare, deci în poziție ortostatică. Ei culeg, paginează și scot corecturile.



foto 1.

Specificul muncii zețarului în ortostatism îl constituie poziția ușor aplecată înainte a trunchiului și a capului, brațele flexate în semicontrație permanentă, privirea îndreptată asupra manuscrisului, a casetei cu litere și a vîngalacului (foto nr. 1).

Mentținerea acestei poziții favorizează o accentuare a curburilor superioare ale coloanei și duce la o predispo-

ziție spre atitudine cifotică, iar pentru trenul inferior o încordare permanentă a musculaturii care atrage după sine o stinjenire a circulației singelui, mai ales a circulației de înfoarcere, în membrele inferioare.

Din această cauză, la zețari, îndeosebi la cei virstnici, se întâlnesc frecvent atitudini cifotice evidente, spate rotund, scolioze, acestea din urmă fiind determinate de menținerea greutății corpului mai mult pe un picior decît pe ambele.

De asemenea cercetările au mai scos în evidență existența frecventă la acești muncitori a varicelor, determinate de o proastă circulație a singelui în membrele inferioare. Ortostatismul menținut are ca efect imediat umflarea și înroșirea gambelor. Cercetările au arătat că creșterea în volum a piciorului după 8 ore de muncă este cuprinsă între 40 pînă la 100 cmc.

Efortului depus în procesul de producție prin poziția ortostatică și prin operațiunile efectuate i se mai adaugă concentrarea intelectuală și solicitarea în mare măsură a organului vizual.

Linotipisti și monotasteriști își exercită munca din poziția șezînd (vezi foto 2, 3). Culesul se face cu mașini speciale prin intermediul unei claviaturi similare cu cea de la mașina de scris. Minuirea claviaturii se face pe baza unui stereotip dinamic motor de spațiu, realizat în întregime prin intermediul analizatorului motor, cu participarea relativ redusă a analizatorului vizual, acesta fiind solicitat mai mult la urmărirea manuscrisului și a matrițelor culese.

Pentru cunoașterea evoluției randamentului și a capacității de muncă în timpul zilei de lucru, s-au purtat o serie de discuții cu muncitorii, rezultînd următoarele: ziua de muncă este începută cu o perioadă de acomodare cu operațiunile ce trebuie efectuate, ținînd seama de gradul de îndeminare în culegerea literelor, urmată de un număr de ore cu maximum de randament, cuprinse între orele 8,30—12, după care curba randamentului scade treptat pînă la sfîrșitul celor 8 ore de muncă. Scăderea randamentului de muncă coincide cu apariția mai evidentă a primelor senzații de oboseală, în jurul orei 12, care se accentuează spre sfîrșitul zilei de muncă. Aceste date au ajutat la stabilirea perioadei

optime pentru desfășurarea pauzei de gimnastică.

Muncitorii din sectorul zețarie își desfășoară munca într-un local spa-



foto 2

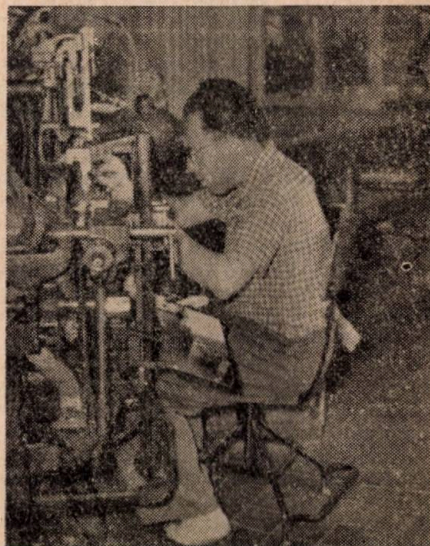


foto 3

țios și bine luminat, orientat în așa fel încât primește lumină naturală în tot cursul zilei. Încăperile sectorului zețării au un microclimat diferit, în general conținând praf și aerosoli de plumb în proporții diferite față de muncile efectuate în fiecare din acestea. Temperatura de asemenea este neuniformă, mai crescută la turnătorii și linotipe, mai scăzută în celelalte încăperi.

Pentru a obține criterii obiective în legătură cu eficiența gimnasticii în producție, am efectuat împreună cu medicii un examen clinic însoțit de câteva probe fiziologice cardio-respiratorii înainte de începerea experimentului. Aceste probe fiziologice au constatat din luarea tensiunii arteriale, a frecvenței cardiace, a capacității vitale. Aceste date au folosit mai târziu drept indici comparativi în sondajul efectuat.

Pentru o mai bună orientare în stabilirea criteriilor metodice și organizatorice privind întocmirea programelor de exerciții și desfășurarea activității în general, am cules de la muncitori înainte de începerea gimnasticii o serie de date subiective legate de apariția senzațiilor de oboseală în timpul procesului de producție.

La zețari primele senzații de oboseală apar în jurul orelor 12—13 fiind localizate în regiunea lombară la picioare și gambe, ele manifestându-se prin umflarea picioarelor, datorită stingerii circulației de întoarcere, asociate cu furnicăături și uneori chiar cu înțepături dureroase. Pentru începătorii în această profesie senzațiile de oboseală localizate la picioare și în regiunea lombară sînt mai puternice și apar cu o oră mai devreme decît la muncitorii cu vechime. Simptomele localizării oboselii la picioare, la femei tinere, în special, se manifestă prin umflarea picioarelor și înroșirea lor și uneori cu senzații de crampe dureroase în musculatura gambei.

Alte localizări ale oboselii se întîlnesc la musculatura de postură din regiunea spatelui și a gîtului însoțite de senzații de îngreunare a umerilor și a capului. Specific zețarilor o constituie oboseala vizuală datorită solicitării ochiului în procesul de muncă, manifestată prin dureri de cap, amețeli și dureri localizate în regiunea orbitală. La linotipisti funcția vizuală este predominant solicitată și din a-

ceastă cauză primele manifestări de oboseală apar la organul vizual în preajma orei 12 și se caracterizează prin dureri în regiunea orbitală și senzații de amețelă. La oboseala vizuală se mai adaugă oboseala musculaturii de postură a poziției șezînd, localizată în musculatura spatelui și a cefei. Prin poziția șezînd a linotipistilor se tulbură într-o măsură importantă circulația trenului inferior și cu deosebire cea a membrilor inferioare. Oboseala musculaturii de postură se mai localizează și în umeri provocînd senzații de îngreunare a acestora.

La monotasteriști încordarea vizuală este mai pronunțată și atenția mult mai concentrată decît a linotipistilor, ei neavînd posibilitatea să controleze imediat textul cules. Din această cauză ei sînt uneori nevoia să înlăture durerile scurte din regiunea orbitală prin abluțiune cu apă rece. Cît privește oboseala de postură ea este similară cu cea a linotipistilor.

De la începutul activității s-a stabilit că pentru experimentare vor fi introduse pe rînd ambele forme ale gimnasticii în producție — gimnastica de angrenare și pauza de gimnastică. Mai întîi a fost introdusă gimnastica de angrenare pe o durată limitată de timp, apoi pe baza rezultatelor obținute din punct de vedere organizatoric s-a trecut la introducerea pauzei de gimnastică.

În sectorul zețării pauza de gimnastică durează 10 minute, timp în care se include și deplasarea pe terasa apropiată acestui sector.

Pe baza datelor culese cu privire la locul unde se va desfășura gimnastica, la caracteristicile muncii profesionale a zețarilor, la aprecierile subiective în legătură cu momentele de apariție a oboselii în cursul zilei de lucru și în legătură cu regiunile corpului în care se localizează oboseala, s-a stabilit linia metodică cu privire la întocmirea programelor de exerciții.

Datorită faptului că zețarii participă la pauza de gimnastică împreună cu linotipisti, monotasteriști și corectorii, deși aceștia lucrează în poziții distincte, unii ortostatic iar ceilalți șezînd, programele de gimnastică cuprind exerciții care sînt necesare pentru ambele categorii de muncitori. Am urmărit ca programele aplicate să cuprindă exerciții care să se adreseze descongescio-

Articole apărute în revista „Cultură fizică și sport” în anul 1961

ARTICOLE DE FOND

- * * *: Alegerile din 5 martie, o entuziastă manifestare a unității dintre partid, guvern și popor (1)
- * * *: Rolul antrenorului în munca de instruire și educație a sportivilor (2)
- * * *: Alegerile organelor locale ale U.C.F.S. un eveniment important în viața organizației noastre (3).
- ***: Să ne trăiești și să înflorești mereu, Republica noastră dragă! (4)

PROBLEME METODICE

- M. IONESCU: Pregătirea gimnastelor noastre și comportarea lor la Jocurile Olimpice de la Roma (1).
- ***: Factorii determinanți ai metodicii de pregătire a atleților sovietici pentru Jocurile Olimpice de la Roma (1).
- * * *: Noua orientare a metodicii sovietice de antrenament în problema pregătirii timpurii a atleților (1).
- AL. CARNABEL: Pasele încrucișate sau „foarfecele” în acțiunile ofensive în rugbi (1).
- N. ROȘCULEȚ: Despre noua concepție de joc în fotbal (1).
- S. V. BOICENKO, K. K. MOLINSKI: Folosirea metodei combinate în antrenamentul înotătorilor din categoriile superioare (1).
- ST. ROMAN: Unele observații de la Campionatele mondiale masculine de volei din Brazilia 1960 (1).
- V. OPREA: Despre pregătirea și comportarea echipei masculine a R.P.R. de handbal în 7 la Campionatele mondiale din R.F.G. — 1961 (2).
- C. COMARNISCHI: Noutăți tehnice de la cea de a XXVI-a ediție a Campionatelor mondiale de tenis de masă de la Pekin. (2).
- ***: Despre unele probleme ale sprintului. (2).
- ***: Despre săritura în lungime și triplusalt. (2).
- ***: Pentru îmbogățirea experienței antrenorilor în probele de aruncări. (2).
- A. STROESCU: Acompaniamentul muzical în gimnastică. (2).
- I. CORNEANU: Despre pregătirea și comportarea luptătorilor noștri la Campionatele mondiale de la Yokohama. (3).
- I. BERINDEI: Pregătirea schiorului în etapa de toamnă. (3).
- T. FÖLDVARI: Cîteva probleme ale metodicii de dezvoltare a rezistenței speciale la alergătorii de viteză în perioada competițională. (3)
- V. DUMITRESCU: Dezvoltarea ineliei (vitezei). (3).
- N. VIERU: Învățînd de la antrenorii și gimnaștii sovietici. (3).
- A. I. FALAMEEV: Pregătirea halterofililor din categorii superioare de clasificare pentru participarea lor la concurs. (3).
- E. OGURENKOV: Forma complexă de luptă în ring și metodele sale de perfecționare. (4).
- P. DUNGACIU: Cercetări în legătură cu specializarea timpurie în gimnastica sportivă (4)

- M. FLAMAROPOL: Noua noastră concepție de joc la hochei pe gheață în lumina întrecerilor Campionatului mondial pe anul 1961. (4).
 V. TEODORESCU și V. CÎRSTOCEA: Pregătirea schiorilor slalomisti în etapa de acomodare din perioada pregătitoare și din etapa primelor concursuri a perioadei competiționale (4).

CERCETĂRI ȘTIINȚIFICE — PROBLEME MEDICALE

- G. HARALAMBIE: Modificarea simplă a probei lui Donaggio — influența acidului ascorbic. (1).
 I. H. HAIROVA: Modificarea unor serii de indici vitali ai organismului minerilor sub influența practicării culturii fizice și sportului. (1).
 G. HARALAMBIE, EF. CHERTEȘ și T. ALEXANDRESCU: Rezultatele cercetării privind efectele imediate ale practicării pauzei de gimnastică în producție. (2).
 V. M. ZATIPORSKI: Despre mărimea și sistemul sarcinilor de efort în antrenamentul sportiv. (2).
 M. A. BÎTCIKOVA: Influența aeroionizării și a vitaminizării complementare asupra capacității de lucru a sportivilor. (4).
 A. N. IONESCU: Dezvoltarea controlului medical și a asistenței medicale a sportivilor în U.R.S.S. (4).
 D. URSU: Rezultatele experimentării gimnasticii în producție în ramura poligrafică (4).

PARTEA GENERALĂ

- I. POPA: Toată atenția organizării sportului de mase. (1).
 F. FLORIAN: Despre taberele școlare — masivul Postăvarul. (2).
 N. VIERU: Gimnastica în școlile medii cu program special de educație fizică (2).
 FL. FRAZZEI: Propuneri pentru o terminologie unitară în limba română și primele trepte de instruire în judo (2).
 E. DOBINCĂ și I. RUSSU ȘIRIANU: Consfătuirea internațională de gimnastică (2).
 L. TEODORESCU: Pentru o orientare nouă și unitară în jocul de baschet (3).
 I. ISTRATE: Un nou an școlar (3).
 N. TARCHILĂ, M. TEODORESCU, A. KLEICI: Analiza serviciului în campionatul feminin de volei — categoria A, 1960—1961 (3).

SPORT PESTE HOTARE

- ***: Trei „reprise” (2).
 ***: Drumul lui Sin-Kim-dan (3).

RECENZII — NOTE — BIBLIOGRAFIE

- ***: „Exerciții la scara fixă” (3).
 ***: „Exerciții și jocuri cu bastoane” (3).
 ***: Spicuri din presa străină (1, 2, 3, 4).

KINOGRAME

- GH. ZIMBREȘTEANU: Aruncarea de record mondial a Elvirei Ozolina — 59,55 m (1).
 I. RUSSU ȘIRIANU: Săritura pas (2).
 E. DOBINCĂ: Plonjonul lateral (3).
 V. TEODORESCU: Schiorii-alpini români stăpinesc tehnica ocolirilor cu aceeași măiestrie ca cei mai buni schiori ai lumii (4).

SCHIORII ALPINI ROMÎNI STĂPÎnesc TEHNICA OCOLIRILOR CU ACEEAȘI MĂESTRIE CA CEI MAI BUNI SCHIORI AI LUMII

Această afirmație aparține specialiștilor străini care au apreciat comparativ tehnica schiorilor noștri cu a celor mai buni schiori din Europa, cu ocazia concursurilor din ultimii ani.

Cei care i-au văzut pe schiorii noștri fruntași cu ocazia concursurilor internaționale din Poiana concurând alături de schiorii din Franța, Austria, R. P. Polonă, R. D. Germană etc. și-au putut da seama mai bine de acest lucru. În 1961 schiorii alpini români au participat la câteva concursuri internaționale. Ultimul a avut loc în luna aprilie — Cupa Etna în Italia. Obiectivul fotografic i-a surprins, în același loc, cu această ocazie pe cîțiva din cei mai bine cotați schiori slalomisti, cît și pe doi dintre schiorii noștri. Astiel, îi putem vedea pe austriecii Hias Leitner (foto 1. — locul I), cîștigătorul probei de slalom de la Zermat, clasat pe primele locuri și în alte concursuri, Falch Ernest (foto 3 — locul IV-V), cîștigătorul concursului de la Krajnska Gora, unul dintre cei mai buni slalomisti austrieci, Messner Heini (foto 5 — locul IV-V), pe francezul Bozon Charles (foto 2 — locul II), cel mai bun slalomist francez locul III, la J.O. de iarnă de la Squaw Valley 1960, pe italienii Bruno Alberti (foto 4 — locul VI), campionul Italiei și locul V la slalom uriaș la Jocurile Olimpice Squaw Valley și Gardner Helmuth (foto 6 — locul X). Pe toți aceștia îi putem compara în același punct de pe traseu cu schiorii noștri Tăbăraș Cornel (foto 7 — locul XIII) și Gohn Kurt (foto 8 — locul IX). Ei execută unul dintre procedeele tehnice cele mai folosite în slalom special și uriaș: ocolirea prin rotație combinată cu pășire. Acest procedeu tehnic este destul de complicat prin necesitatea de a micșora frînarea în ocolire, de a păstra înălțimea pe pantă pentru a putea ataca din timp și corect poarta următoare, permițînd chiar acceleara vitezei.

Efectuată în general cu schiurile paralele, prin rotația genunchilor, avînd greutatea mai mult pe schiul exterior, în momentul trecerii pe lîngă fanionul porții schiorul lasă întreaga greutate a corpului pe acest schiu și, ridicînd schiul interior, îl orientează cu vîrfurile spre o nouă direcție. Trecerea greutății corpului pe schiul care a pășit se face energic, rapid, puțînd fi ajutat și de împingerea în befe.

Poziția în fața de execuție a pășirii, a lui Tăbăraș în special, este aproape identică cu a lui Leitner, Bozon, Alberti etc. Gohn, cu toate că execută aproape la fel de corect ca ceilalți acest procedeu tehnic, are bustul puțîn prea înclinat înainte, ceea ce credem că nu-l avantajează pentru a putea face o pășire mai clară și la timp.

Mergînd pe drumul consacrării internaționale pe care au pășit în ultimii ani și continuînd să-și îmbogățească cunoștințele tactice și experiența în marile concursuri internaționale, schiorii noștri alpini vor obține desigur în curînd rezultate și mai bune. Pentru aceasta ei au toate condițiile create.

V. T.

COPERTA I

Elena Leușteanu a cîștigat din nou titlul de campioană absolută a R. P. Romîne. Fotografia o reprezintă pe valoroasa noastră gimnastă în timpul exercițiului la sol.

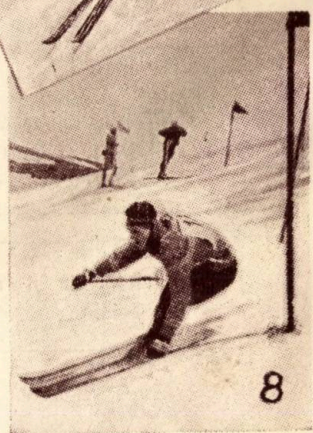
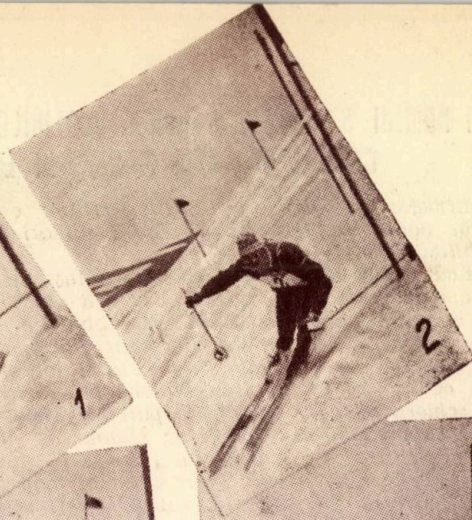
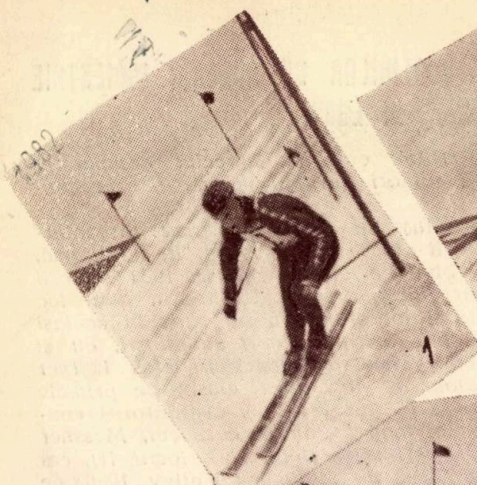
Foto: I. MIHĂICĂ

COLEGIUL DE REDACȚIE

M. COSTEA, O. DIMITRIU, E. DOBINCA, V. DOGARU, K. EILHARDTH,
T. FÖLDVARI, M. GEORGESCU, M. IONESCU, I. ISTRATE, I. MOINA, A. NICU,
C. OPRÎTESCU, C. RADUȚ, I. ȘICLOVAN, L. TEODORESCU, D. ZUGRAVESCU

Redacția și administrația: București, Str. Vasile Conta nr. 16.
Telefon: 12.41.49. Costul unui abonament pe un an — lei 12

ÎN
A
C
E
E
Ș
I
P
O
R
T
Ă



x 2